गर्भन्यासं तु तत्रैव गर्भभाजनसंयुतम् ।
प्रागुक्त विधिना स्थाप्य गन्धपुष्पादिभिर्यजेत् ॥ ५६ ॥

स्थापयेत्पूर्ववच्छूलं मूलं वै गर्भभाजनम् ।
यत्र शेषं तु यत्कर्मशिल्पिभिस्तु विशेषतः ॥ ५७ ॥

कर्तव्यं लक्षणोपेतं स्थपतिः शिल्पिरुच्यते ।
स्थपतिश्चित्रकर्मज्ञो योज्यश्चान्यैर्न कारयेत् ॥ ५८ ॥

कृतं चेदन्यथा विप्र कर्ता चान्यो भविष्यति ।
आचार्यं पूजयेत्तत्र वस्त्रहेमांगुलीयकैः ॥ ५९ ॥

दक्षिणां दापयेत्तत्र पंचनिष्कहिरण्यकम् ।
शूलस्थापनमाख्यातं रज्जुबन्धमथ शृणु ॥ ६० ॥

इत्यंशुमान्काश्यपे शूलस्थापनविधिपटलः (चतुरशीतितमः) ॥ ८४ ॥

अथ वक्ष्ये विशेषेण रज्जुबन्धं शृणु द्विज ।
सर्वासु शूलसंध्यासु ताम्रपत्रैस्तु वेष्टयेत् ॥ १ ॥

शूलेऽष्टबन्धमालिप्य रज्जुबन्धं ततो विदुः।
श्रीवेष्टकं कुन्दुरुष्कं गुग्गुलं च गुलं तथा॥ २॥

सर्जरसं गैरिकं च घृततैलेऽष्टबन्धनम्।
श्रीवेष्टनं चतुर्भागं कुन्दुरुष्कं गुणांशकम्॥ ३॥

गुग्गुलं पंचभागं स्याद् एकांशं गुलमुच्यते।
सर्जरसं तु वस्वंशं गैरिकं तु गुणांशकम्॥ ४॥

षडैते सूक्ष्मचूर्णं तु कृत्वाज्यं तैलमिश्रितम्।
मृत्पात्रे तं विनिक्षिप्य पाचेत्क्षौद्राकृतिर्यदा॥ ५॥

तदा तु शूलमालिप्य रज्जुबन्धं ततः कुरु।
रज्जुबन्धं तु नाभेस्तु मध्यस्योदूर्ध्वगं त्रिधा॥ ६॥

सुषुम्ना मध्यमेऽप्याथ पिंगला तस्य दक्षिणा।
इडा वै तस्य वामस्था प्रधाना नाडयस्त्विमे॥ ७॥

द्व्यंगुलं परिणाहं तु युतास्ते वै त्रि कीर्तिताः।
तेषां नाडी त्रयाणां तु योगं भ्रूमध्यमे भवेत्॥ ८॥

तदधो विवृता स्विष्टध्यंश दण्डे पुराश्रिताः ।
भ्रूमध्यान्मूर्ध्निपर्यन्तं त्रिनाडी चैकवद्भवेत् ॥ ९ ॥

तन्मूर्धोपरिनाडिस्तु सप्तशाखानु भेदिनः ।
गान्धारी हस्ति जिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ॥ १० ॥

p. 366) अलंबुषा कुहूचैव शंखिनी तेऽभिधानकाः ।
गान्धारी सव्यनेत्रान्तं हस्तिजिह्वेतराक्षिकाः ॥ ११ ॥

पुषाद्दक्षिणकर्णान्तं वामकर्णे यशस्विनी ।
अलम्बुषा मेढ्रमूलान्ता वक्रदन्ता कुहूर्भवेत् ॥ १२ ॥

नाभिमध्यावसानं तु शंखिनीलम्बनं भवेत् ।
तेष्वादौ च चतुर्नाडी यवत्रयघनान्विता ॥ १३ ॥

शेषानाडी त्रयाणां तु चतुर्यवघनं भवेत् ।
दक्षिणावर्तिताः सर्वे द्विवत्यैने प्रकीर्तिताः ॥ १४ ॥

सुषुम्नादीनि संख्यान्तं दशनाडीति विद्यते ।

प्रधाननाडी त्रयाणां तु मूलमेढ्रावसानकम् ॥ १५ ॥

तेषां नाडिभिन्नास्तु नाड्योऽष्टादश स्मृताः ।
विमला शोषिणी पृथ्वी महसी तेजसी तथा ॥ १६ ॥

वायवी गगनी चैव मर्दनी रोदनी तथा ।
रसवादी मृदंगी च संगिनी * * * * * ॥ १७ ॥

* * दौरसनाड्यस्तु सव्यपादाग्रमूलकम् ।
ऊरुमूलैवमावृत्य परितो नलकान्तकम् ॥ १८ ॥

लम्बितास्ते समाख्यातास्ता वै पिंगलगा * * ।
शब्दांगादीनि षट्संख्या इडामूले समुद्भवाः ॥ १९ ॥

एषा वै रसनाडी च वामपादौ तु सव्यवत् ।
नलकाग्रैकमावृत्य षण्मा * ग्रेक वर्तिताः ॥ २० ॥

p. 367) सुषुम्नामूलगाः शेषा वंशपार्श्वे गरोहिताः ।
वक्षोदण्डोपरिष्टात्तु तिर्यग्बाहुगास्त्विमाः ॥ २१ ॥

गगनी मर्दनी चैव रोदनी दक्षिणे करे।

रसवादी मृदंगी च संगिनी वामबाहुके॥ २२॥

बाहुमूलैकमावृत्य त्रिष्वग्रं चैकवद्भवेत्।

तदस्याग्रादष्टशाखा स्युः दक्षिणेऽदक्षिणे तथा॥ २३॥

बाहुमूलाग्रचान्तं तु नाड्योऽष्टौ प्रसारिताः।

तेषामग्रैकवद्विप्र मणिबन्धैकमावृतम्॥ २४॥

एकं वाऽनेकहस्तं वा हस्तं प्रत्येकमाचरेत्।

एवं हि प्रतिमानां तु मुख्यनाड्यष्टविंशतिः॥ २५॥

प्रधाननाडयस्त्वेवं कल्पयेत्कल्पवित्तमः।

तेषां भिन्नास्तथा विप्र चतुष्षष्टिश्च नाडयः॥ २६॥

तस्मादनेकधा नाडी सर्वांगं तु समावृताः।

द्विसप्तति सहस्राणि नाडयः परिकीर्तिताः॥ २७॥

स्वावृतं शूलजीर्णकाश्वत्थ पत्रवत्।

नालिकेरफलत्वग्म्यन्नत्यल्प सलिलान्वितम्॥ २८॥

चर्मसारं गृहीत्वा तु सारमन्यं व्यपोह्य च ।

नाडयस्तेऽपि संकल्प्य पश्चादावृतनाडिकाः ॥ २९ ॥

षड्यवं तु परीणाहं रज्जुमापादयेद्दृढम् ।

पश्चान्निरन्ध्रं रज्जुभ्यां बन्धयेद्दक्षिणा वृतम् ॥ ३० ॥

p. 368) हृत्पद्ममष्टपत्रं तु रज्जुना कारयेद्बुधः ।

तस्यनालं तु नाभ्यन्तं सुषुम्ना सहबन्धितम् ॥ ३१ ॥

जीवस्थानं तु तत्पद्मं इत्युक्तं हि मया तव ।

मूलमंत्रमनुस्मृत्य रज्जुबन्धमिदं कुरु ॥ ३२ ॥

रज्जुबन्धमिदं ख्यातं मृत्संस्कारमतः परम् ।

इत्यंशुमान्काश्यपे रज्जुबन्धविधानपटलः (पंचाशीतितमः) ॥ ८५ ॥

मृत्संस्कारमहं वक्ष्ये संक्षेपाच्छृणु सुव्रत ।

जांगलं चानुरूपं च समंशं मृत्त्रिधा भवेत् ॥ १ ॥

अथ श्री–क्रमः

प्रथमम् आह्निकप्रकरणम्

(ब्राह्ममुहूर्तकृत्यं मन्त्रमहार्णवश्रीविद्यार्णवनित्योत्सवादिषु प्रतिपादितम्)

(ब्राह्मे मुहूर्ते चोत्थाय निद्रास्थानाद् बहिर्निर्गत्य पादौ मुखं च प्रक्षाल्याचम्य रात्रिवस्त्रं परित्यज्य शुद्धवस्त्रं परिधाय शुद्धासने उपविश्य शिरसि सहस्रारे श्वेतवर्णं स्वगुरुं ध्यायेत्)

आनन्दमानन्दकरं प्रसन्नं ज्ञानस्वरूपं निजबोधरूपम्।
योगीन्द्रमीड्यं भवरोगवैद्यं श्रीमद्गुरुं नित्यमहं भजामि।।

श्रीगुरुपादुकापञ्चकम्

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम् ।
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डितं द्वादशार्णसरसीरुहं भजे।।१।।
तस्य कन्दलितकर्णिकापुटे क्लृप्तरेखमकथादिरेखया।
कोणलक्षितहळक्षमण्डलीं भावलक्ष्यमबलालयं भजे।।२।।
तत्पुटे पटुतडित्कडारिमस्पर्द्धमानमणिपाटलप्रभम् ।
चिन्तयामि हृदि चिन्मयं वपुर्नादबिन्दुमणिपीठमुज्ज्वलम्।।३।।
ऊर्ध्वमस्य हुतभुक्शिखात्रयं तद्विलासपरिबृंहणास्पदम्।
विश्वघस्मरमहोच्चिदोत्कटं व्यामृशामि युगमादिहंसयोः।।४।।
तत्र नाथचरणारविन्दयोः कुङ्कुमासवपरीमरन्दयोः ।
द्वन्द्वबिन्दुमकरन्दशीतलं मानसं स्मरति मङ्गलास्पदम्।।५।।
निषक्तमणिपादुका–नियमितौघकोलाहलं,
स्फुरत्किसलयारुणं नखसमुल्लसच्चन्द्रकम्।
परामृतसरोवरोदितसरोजसद्रोचिषं,
भजामि शिरसि स्थितं गुरुपदारविन्दद्वयम्।।६।।
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः।।७।।

श्रीगुरुपञ्चकम्

नमस्ते नाथ भगवन् शिवाय गुरुरूपिणे।
विद्यावतारसंसिद्ध्यै स्वीकृतानेकविग्रह।।१।।

नवाय नवरूपाय परमार्थस्वरूपिणे।
सर्वाज्ञानतमो-भेद-भानवे चिद्घनाय ते।।२।।
स्वतन्त्राय दयाक्लृप्त-विग्रहाय शिवात्मने।
परतन्त्राय भक्तानां भव्यानां भव्यरूपिणे।।३।।
विवेकिनां विवेकाय विमर्शाय विमर्शिनाम्।
प्रकाशानां प्रकाशाय ज्ञानिनां ज्ञानरूपिणे।।४।।
पुरस्तात् पार्श्वयोः पृष्ठे नमस्कुर्यामुपर्यधः।
सदा मच्चित्तरूपेण विधेहि भवदासनम्।।५।।
इत्येवं पञ्चभिः श्लोकैः स्तुवीत यतमानसः।
प्रातः प्रबोध-समये जपात् सुदिवसं भवेत्।।६।।

ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें हसक्षमलवरयूं सहक्षमलवरयीं ह्सौः स्हौः स्वरूपनिरूपणहेत्वमुकाम्बासहितगुरुश्रीपादुकां पूजयामि नमः।
स्वच्छप्रकाशविमर्शहेत्वमुकाम्बासहितपरमगुरुश्रीपादुकां पूजयामि नमः।
स्वात्मारामपञ्जरविलीनतेजस्कामुकाम्बासहितपरमेष्ठिगुरुश्रीपादुकां पूजयामि नमः।

(इति गुरु-परमगुरु-परमेष्ठिगुरु-पादुकापूजनं भावयेत्।)

श्रीगुरुप्रणतिः

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः।।
वन्दे गुरु-पद-द्वन्द्वमवाङ्मनसगोचरम्।
रक्त-शुक्ल-प्रभा-मिश्रमतर्क्यं त्रैपुरं महः।।

(इति प्रणम्य प्राणानायम्य च तच्चरणयुगलविगलदमृतरसविसरपरिपुताखिलाङ्गमात्मानं भावयेत्)।

इष्ट-मन्त्र-भावनम्

ततश्च सर्वचैतन्यात्मिकां जाग्रदाद्यवस्थात्रयावभासिकां सर्वाधिष्ठानरूपां प्रत्यक्चैतन्याभिन्नब्रह्मात्मिकां सर्वचैतन्यविवर्जितामखण्डां चितिं भावयेत्। यथा-

आमूलाधारादाब्रह्मबिलं विलसन्तीं तडिल्लतासदृशाकृतिं तरुणारुणपिञ्जरां तैजसीं ज्वलन्तीं कुण्डलीरूपां सर्वाधिष्ठानभूतां परां संविदं चिन्तयेत्। मूलमन्त्रं च दशवारमावर्तयेत्।

कुण्डलिनी–मन्त्रजप–विधिः

नियमितपवनस्पन्दो मूलाधारे चतुर्दलपद्मे त्रिकोणात्मकं पीठस्थित–ज्योतिलिङ्गमावेष्ट्यावस्थितां सार्धत्रिवलयां 'हूं' बीजेनोत्थितां 'ऐं ह्रीं श्रीं' इति मन्त्रं च जपन् कुण्डलिनीं ध्यायेत्।

कुण्डलिनीमन्त्रः—

वाग्भवं भुवनेशी च श्रीबीजन्तु तथैव च।
त्र्यक्षरो मन्त्र आख्यातः कुण्डलिन्यास्सुसिद्धिदः॥ १॥
ऋषिश्शक्तिस्समाख्यातो गायत्रीच्छन्द ईरितम्।
चेतनाकुण्डली शक्तिर्देवतात्र समीरिता॥ २॥
वाग्भवं बीजमाम्नातं शक्तिः श्रीबीजमुच्यते।
हृल्लेखा कीलकं प्रोक्तं कुण्डलिन्यास्तु चिन्तने॥ ३॥
विनियोगस्समाख्यातः सर्वागमविशारदैः।
बीजत्रयद्विरावृत्त्या षडङ्गन्यास ईरितः॥ ४॥
ध्यानं वक्ष्यामि कुण्डल्यास्सावधानतया शृणु।
मूलाधारे त्रिकोणे तु सूर्यकोटिसमत्विषि॥ ५॥
प्रसुप्तभुजगाकारां सार्धत्रिवलयस्थिताम्।
नीवारशुकवत्तन्वीं तडित्कोटिसमप्रभाम्॥ ६॥
सूर्यकोटिप्रभां दीप्तां चन्द्रकोटिसुशीतलाम्।
शिवशक्तिमयीं देवीं शङ्खावर्तक्रमात्स्थिताम्॥ ७॥
सुषुम्नामध्यमार्गेण यान्तीं परशिवावधि।
ह्रीङ्कारबीजरूपेण चिन्तयेद् योगवर्त्मना॥ ८॥

अस्य श्रीकुण्डलिनीमन्त्रस्य शक्तिर्ऋषिर्गायत्री छन्दश्चेतना–कुण्डलिनी देवता ऐं बीजं श्रीं शक्तिः ह्रीं कीलकं श्रीकुण्डलिन्याश्चिन्तने विनियोगः।

(इति विनियोगं कृत्वा)

'ऐं ह्रीं श्रीं' इति मन्त्रेण करषडङ्गन्यासौ विधाय ध्यायेत्।

ध्यानम्

सिन्दूरारुणविग्रहां त्रिनयनां माणिक्यमौलिस्फुर–
त्तारानायकशेखरां स्मितमुखीमापीनवक्षोरुहाम्।
पाणिभ्यामलिपूर्णरत्नचषकं रक्तोत्पलं बिभ्रतीं
सौम्यां रत्नघटस्थसव्यचरणां ध्यायेत्परामम्बिकाम्॥

कुण्डलिनीस्तुतिः

मूलोन्निद्रभुजङ्गराजसदृशीं यान्तीं सुषुम्नान्तरं,
भित्त्वाधारसमूहमाशुविलसत्सौदामिनीसन्निभाम् ।
व्योमाम्भोजगतेन्दुमण्डलगलद्दिव्यामृतौघैः पतिं,
सम्भाव्य स्वगृहागतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम्।। १।।

हंसं नित्यमनन्तमद्वयगुणं स्वाधारतो निर्गता,
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम्।।
याता शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनानुभूय स्वयं,
यान्ती स्वाश्रममर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ।। २।।

अव्यक्तं परबिम्बमञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं,
शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा ।
आनन्दामृतकन्दगं पुरभिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं,
संवीक्ष्य स्वगृहं गता भगवती ध्येयाऽनवद्या गुणैः।। ३।।

मध्ये वर्त्म समीरणद्वयमिथस्सङ्घट्टसङ्क्षोभजं,
शब्दस्तोममतीत्य तेजसि तडित्कोटिप्रभाभास्वरे ।
उद्यन्तीं समुपास्महे नवजपासिन्दूरसान्द्रारुणां,
सान्द्रानन्दसुधामयीं परशिवं प्राप्तां परां देवताम्।। ४।।

गमनागमनेषु जाङ्घिकी सा तनुयाद् योगफलानि कुण्डली।
मुदिता कुलकामधेनुरेषा भजतां वाञ्छितकल्पवल्लरी।। ५।।

आधारस्थितशक्तिबिन्दुनिलयां नीवारशूकोपमां,
नित्यानन्दमयीं गलत्परसुधावर्षैः प्रबोधप्रदैः।
सिक्त्वा षट्सरसीरुहाणि विधिवत्कोदण्डमध्योदितां,
ध्यायेद् भास्वरबन्धुजीवरुचिरां संविन्मयीं देवताम्।। ६।।

हृत्पङ्केरुहभानुबिम्बनिलयां विद्युल्लतामन्थरां,
बालार्कारुणतेजसां भगवती निर्भर्त्सयन्तीं तमः।
नादाख्यां पदमर्धचन्द्रकुटिलां संविन्मयीं शाश्वतीं,
यान्तीमक्षररूपिणीं विमलधीर्ध्यायेद् विभुं तेजसाम्।। ७।।

भाले पूर्णनिशाकरप्रतिभटां नीहारहारत्विषा,
सिञ्चन्तीममृतेन देवममितेनानन्दयन्तीं तनुम्।
वर्णानां जननीं तदीयवपुषा संव्याप्य विश्वं स्थितां,
ध्यायेत् सम्यगनाकुलेन मनसा संविन्मयीमम्बिकाम्॥ ८॥

मूले भाले हृदि च विलसद्वर्णरूपा सवित्री,
पीनोत्तुङ्गस्तनभरनमन्मध्यदेशा महेशी।
चक्रे चक्रे गलितसुधया सिक्तगात्री प्रकामं,
दद्यादद्य श्रियमविकलां वाङ्मयी देवता नः॥ ९॥

आधारबन्धप्रमुखक्रियाभिः, समुत्थिता कुण्डलिनी सुधाभिः।
त्रिधामबीजं शिवमर्चयन्ती, शिवाङ्गना नः शिवमातनोतु॥ १०॥

निजभवननिवासादुच्चलन्ती विलासैः,
पथि पथि कमलानां चारु हासं विधाय।
तरुणतपनकान्तिः कुण्डली देवता सा,
शिवसदनसुधाभिर्दीपयेदात्मतेजः ॥ ११॥
सिन्दूरपुञ्जनिभमिन्दुकलावतंस-
मानन्दपूर्णनयनत्रयशोभिवक्त्रम्।
आपीनतुङ्गकुचनम्रमनङ्गतन्त्रं
शम्भोः कलत्रममितां श्रियमातनोतु॥ १२॥

वर्णैरर्णवषड्दिशारविकलाचक्षुर्विभक्तैः क्रमात्,
सान्तैरादिभिरावृतान् क्षहयुतैष्षट्चक्रमध्यानिमान्।
डाकिन्यादिभिराश्रितान् परिचितान् ब्रह्मादिभिर्दैवतै-
र्भिन्दाना परदेवता त्रिजगतां चित्तेषु दत्तां मुदम्॥ १३॥

आधाराद् गुणवृत्तशोभिततनुं निर्गत्वरीं सत्वरं,
भिन्दन्तीं कमलानि चिन्मयघनानन्दप्रबोधोद्धुराम्।
सङ्क्षुब्धं ध्रुवमण्डलामृतकरप्रस्यन्दमानामृत-
स्रोतःकन्दलिताममन्दतडिदाकारां शिवां भावये॥ १४॥

मूलाधारे त्रिकोणे तरुणतरणिभाभास्वरे विभ्रमन्तं,
कामं बालार्ककालानलजरठकुरङ्गाङ्ककोटिप्रभाभम्।

विद्युन्मालासहस्रद्युतिरुचिरलसद्बन्धुजीवाभिरामं,
त्रैगुण्याक्रान्तबिन्दुं जगदुदयलयैकान्तहेतुं विचिन्त्य ।। १५।।

तस्योर्ध्वे विस्फुरन्तीं स्फुटरुचिरतडित्पुञ्जभाभास्वराङ्गी–
मुद्गच्छतीं सुषुम्नामनुसरणिशिखामाललाटेन्दुबिम्बम्।
चिन्मात्रां सूक्ष्मरूपां जगदुदयकरीं भावनामात्रगम्यां,
मूलं या सर्वधाम्नां स्फुरति निरुपमा हूङ्कृतोदश्चितोरः।। १६।।

नीता सा शनकैरधोमुखसहस्रारारुणाब्जोदरे,
च्योतत्पूर्णशशाङ्कबिम्बमधुनः पीयूषधारास्रुतिम्।
रक्तां मन्त्रमयीं निपीय च सुधानिःष्यन्दरूपा विशेद्,
भूयोऽप्यात्मनिकेतनं पुनरपि प्रोत्थाय पीत्वा विशेत्।। १७।।

योऽभ्यस्यत्यनुदिनमेवमात्मनोऽन्तर्बीजांशं दुरितजरापमृत्युरोगान्।
जित्वाऽसौ स्वयमिव मूर्तिमाननङ्गः, सञ्जीवेच्चिरमतिनीलकेशजालः।।१८।।

(इति तद्रश्मिनिकरभस्मितसकलकल्मषजालो "मूलं" मनसा दशवार-मावर्तयेत्।)

अजपाजपविधिः

अथ पूर्वेद्युः सूर्योदयादारभ्याद्यसूर्योदयपर्यन्तं षट्शताधिकैकविंशतिसाहस्रिकां निःश्वासोच्छ्वासरूपिणीमजपां मूलाधारादिब्रह्मरन्ध्रान्तसप्तचक्रनिवासिनीभ्यो देवताभ्यो निवेदयिष्ये, इति सङ्कल्प्य क्रमशो निवेदयेत्। यथा –

मूलाधारे चतुर्दलपद्मे वं शं षं सं चतुरक्षरे चतुष्कोणयन्त्रे ऐरावतवाहने लं बीजे स्थिताय सिद्धिबुद्धिसहिताय कुङ्कुमवर्णाय महागणपतये षट्शतमजपाजपं निवेदयामि।

स्वाधिष्ठाने षड्दलपद्मे बं भं मं यं रं लं षडक्षरे अर्धचन्द्रे यन्त्रे मकरवाहने वं बीजे स्थिताय सरस्वतीशक्तिसहिताय सिन्दूरवर्णाय ब्रह्मणे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि।

मणिपूरचक्रे दशदलपद्मे डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं दशाक्षरे त्रिकोणयन्त्रे मेषवाहने रं बीजे स्थिताय लक्ष्मीशक्तिसहिताय नीलवर्णाय विष्णवे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि।

अनाहतचक्रे द्वादशदलपद्मे कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं द्वादशाक्षरे षट्कोणयन्त्रे हरिणवाहने यं बीजे स्थिताय पार्वतीशक्तिसहिताय हेमवर्णाय परमशिवाय षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि।

विशुद्धिचक्रे षोडशदलपद्मे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः षोडशाक्षरे शून्ययन्त्रे हस्तिवाहने हं बीजे स्थिताय प्राणशक्तिसहिताय शुद्धस्फटिकसङ्काशाय जीवाय सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि।

आज्ञाचक्रे द्विदलपद्मे श्वेतवर्णे हं क्षं द्व्यक्षरे लिङ्गयन्त्रे नरवाहने प्रणवबीजे स्थिताय ज्ञानशक्तिसहिताय विद्युद्वर्णाय गुरवे सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि।

ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रदलपद्मे चित्रवर्णे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं लृं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं बं भं मं यं रं लं वं शं षं सं हं ळं क्षं इति विंशतिवारोच्चारिते सहस्राक्षरे विसर्गयन्त्रे बिन्दुवाहने पूर्णचन्द्रमण्डले आनन्दमहासमुद्रमध्ये चिन्मयमणिद्वीपे चित्सार-चिन्तामणिमयमन्दिरे कल्पवृक्षाधस्तले अव्याकृतब्रह्ममहासिंहासने स्थिताय नानावर्णाय वर्णातीताय चिच्छक्तिसहिताय परमात्मने सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि। (इति निवेदयेत्।)

(अथ कतिचित् क्षणान् 'हंसः सोऽहम्' इति श्वासोच्छ्वासेषु भावयेत्।)

हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत् पुनः।
हंसोऽतिपरमं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा।।

(इति ध्यात्वा मानसैरुपचारैः सर्वान् देवान् पूजयेत्।)

॥ श्रीः ॥

* श्रीगुरुभ्योनमः श्रीमहागणपतये नमः *

॥ श्रीसच्चिदानन्दस्वरूपिण्यै श्रीललितामहात्रिपुरसुन्दर्यै नमः ॥

* श्रीविद्यावरिवस्या *

आब्रह्माण्डपिपीलिकान्ततनुभृत्सूज्जृम्भमाणा स्फुटं,
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तिभासकतया सर्वत्र या दीव्यति ॥
सा देवी जगदम्बिका भगवती श्रीराजराजेश्वरी,
श्रीविद्या करुणानिधिः शुभकरी भूयात्सदा श्रेयसे ॥

अथ प्रथममाह्निकप्रकरणम्

(ब्राह्मे मुहूर्ते चोत्थाय निद्रास्थानाद् बहिर्निर्गत्य पादौ मुखं च प्रक्षाल्याचम्य रात्रिवस्त्रं परित्यज्य शुद्धवस्त्रं परिधाय शुद्धासने उपविश्याज्ञाचक्रे कोटीन्दुप्रकाशे स्वगुरुं ध्यायेत)

ॐ आनन्दमानन्दकरं प्रसन्नं ज्ञानस्वरूपं निजबोधरूपम् ।
योगीन्द्रमीड्यं भवरोगवैद्यं श्रीमद्गुरुं नित्यमहं भजामि ॥

श्रीगुरुपादुकापञ्चकम्

ब्रह्मरन्ध्रसरसीरुहोदरे नित्यलग्नमवदातमद्भुतम् ।
कुण्डलीविवरकाण्डमण्डिते द्वादशार्णसरसीरुहं भजे ॥१॥
तस्य कन्दलितकर्णिकापुटे क्लृप्तरेखमकथादिरेखया ।
कोणलक्षितहलक्षमण्डलीं भावलक्ष्यमबलालयं भजे ॥२॥

तत्पुटे पटुतड़ित्कडारिमस्पर्द्धमानमणिपाटलप्रभम् ।
चिन्तयामि हृदि चिन्मयं वपुर्नादबिन्दुमणिपीठमुज्ज्वलम् ॥३॥
ऊर्ध्वमस्यहुतभुक्शिखात्रयं तद्विलासपरिबृंहणास्पदम्,
विश्वघस्मरमहोच्चिदोत्कटं व्यामृशामि युगमादिहंसयोः ॥४॥
तत्र नाथचरणारविन्दयोः कुङ्कुमासवपरीमरन्दयो ।
द्वन्द्वबिन्दुमकरन्दशीतलं मानसं स्मरति मङ्गलास्पदम् ॥५॥
निसक्तमणिपादुका-नियमितौघकौलाहलं,
स्फुरत्किसलयारुणं नखसमुल्लसच्चन्द्रकम् ॥
परामृतसरोवरोदितसरोज-सद्रोचिषं,
भजामि शिरसि स्थितं गुरुपदारविन्दद्वयम् ॥
अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया ।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

'ऐं ह्रीं श्रीं हस्ख्फ्रें हसक्षमलवरयूं सहक्षमलवरयीं ह्सौः स्हौः स्वरुपनिरुपणहेत्वमुकाम्बासहितश्रीगुरुपादुकां पूजयामि ।'

स्वच्छ—प्रकाशविमर्शहेत्वमुकाम्बासहितश्रीपरमगुरुपादुकां पूजयामि

स्वात्मारामपञ्जरविलीनचेतस्कामुकाम्बासहितश्रीपरमेष्ठिगुरुपादुकां पूजयामि ।

(इतिगुरुपरमगुरुपरमेष्ठिगुरुपादुकापूजनं भावयेत्)

गुरुर्ब्रह्मागुरुर्विष्णुःगुरुर्देवोमहेश्वरः ।
गुरुः साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

(इति प्रणम्य प्राणानायम्य च तच्चरणयुगलविगलदमृतरसविसर-परिप्लुताखिलाङ्गमात्मानं भावयेत् ।

ततश्च सर्वचैतन्यात्मिकां जाग्रदाद्यवस्थात्रयावभासिकां सर्वाधिष्ठान-रूपां प्रत्यक्चैतन्याभिन्नब्रह्मात्मिकां सर्वचैत्यविवर्जितामखण्डां चितिं भावयेत् ।

आमूलाधारादाब्रह्मबिलं विलसन्तीं तडिल्लतासदृशाकृतिंतरुणारुण-पिञ्जरां तैजसीं ज्वलन्तीं कुण्डलीरूपां सर्वाधिष्ठानभूतां परां संविदं भावयेत् ।

नियमितपवनस्पन्दो मूलाधारे चतुर्दलपद्मे त्रिकोणात्मकं पीठस्थित-ज्योतिर्लिङ्गमावेष्ट्यावस्थितां सार्धत्रिवलयां ॐ हूँ बीजेनोत्थितां 'ऐं ह्रीं श्रीं' इति मन्त्रं च जपन् कुण्डलिनीं ध्यायेत् ।

कुण्डलिनीमन्त्रः

अस्य श्रीकुण्डलिनीमन्त्रस्य शक्तिऋषिर्गायत्री छन्दश्चेतनाकुण्ड-लिनीदेवता ऐं बीजं श्रीं शक्तिः ह्रीं कीलकं श्रीकुण्डलिन्याश्चिन्तने विनियोगः ।

ऐं ह्रीं श्रीं इति मन्त्रेण करषडङ्गन्यासौ विधाय ध्यायेत्

ध्यानम्—सिन्दूरारुणविग्रहां त्रिनयनां माणिक्यमौलिस्फुरत्-
तारानायकशेखरां स्मितमुखीमापीनवक्षोरुहाम् ।
पाणिभ्यामलिपूर्णरत्नचषकं रक्तोत्पलं बिभ्रतीं
सौम्यां रत्नघटस्थसव्यचरणां ध्यायेत्परामम्बिकाम् ॥

कुण्डलिनीस्तुतिः

मूलोन्निद्रभुजङ्गराजसदृशीं यान्तीं सुषुम्नान्तरं,
भित्वाधारसमूहमाशु विलसत्सौदामिनीसन्निभाम् ।
व्योमाम्भोजगतेन्दुमण्डलगलद्दिव्यामृतौघैः पतिं
सम्भाव्य स्वगृहागतां पुनरिमां सञ्चिन्तयेत् कुण्डलीम् ॥१॥

हंसं नित्यमनन्तमद्वयगुणं स्वाधारतो निर्गता
शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी हस्ते गृहीत्वा च तम् ।
याता शम्भुनिकेतनं परसुखं तेनानुभूय स्वयं,
यान्ती स्वाश्रममर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी ॥२॥

अव्यक्तं परबिम्बमञ्चितरुचिं नीत्वा शिवस्यालयं,
शक्तिः कुण्डलिनी गुणत्रयवपुर्विद्युल्लतासन्निभा ।
आनन्दामृतकन्दगं पुरमिदं चन्द्रार्ककोटिप्रभं,
सन्वीक्ष्य स्वगृहं गता भगवती ध्येयाऽनवद्या गुणैः ॥३॥

मध्ये वर्त्म समीरणद्वयमिथस्सङ्घट्टसङ्क्षोभजं
शब्दस्तोममतीत्य तेजसि तडित्कोटिप्रभाभास्वराम् ।
उद्यन्तीं समुपास्महे नवजपासिन्दूरसान्द्रारुणां
सान्द्रानन्दसुधामयीं परशिवं प्राप्तां परां देवताम् ॥४॥

गमनागमनेषु जाङ्घिकी सा तनुयाद्योगफलानि कुण्डली ।
मुदिता कुलकामधेनुरेषा भजतां वाञ्छितकल्पवल्लरी ॥५॥

आधारस्थितशक्तिबिन्दुनिलयां नीवारशूकोपमां,
नित्यानन्दमयीं गलत्परसुधावर्षैः प्रबोधप्रदैः ।
सिक्त्वा षट्सरसीरुहाणि विधिवत्कोदण्डमध्योदितां,
ध्यायेद्भास्वरबन्धुजीवरुचिरां संविन्मयीं देवताम् ॥६॥

हृत्पङ्केरुहभानुबिम्बनिलयां विद्युल्लतामन्थरां
बालार्कारुणतेजसा भगवतीं निर्भर्त्सयन्तीं तमः ।
नादाख्यां परमर्धचन्द्रकुटिलां संविन्मयीं शाश्वतीं,
यान्तीमक्षररूपिणीं विमलधीर्ध्यायेद्विभुं तेजसाम् ॥७॥

भाले पूर्णनिशाकरप्रतिभटां नीहारहारत्विषा,
सिञ्चन्तीममृतेन देवममितेनानन्दयन्तीं तनुम् ।
वर्णानां जननीं तदीयवपुषा संव्याप्य विश्वं स्थितां,
ध्यायेत्सम्यगनाकुलेन मनसा संविन्मयीमम्बिकाम् ॥८॥

मूले भाले हृदि च विलसद्वर्णरूपा सवित्री,
पीनोत्तुङ्गस्तनभरनमन्मध्यदेशा महेशी ।
चक्रे चक्रे गलितसुधया सिक्तगात्री प्रकामं,
दद्यादद्य श्रियमविकलां वाङ्मयी देवता नः ॥९॥

आधारबन्धप्रमुखक्रियाभिः,
समुत्थिता कुण्डलिनी सुधाभिः ।
त्रिधामबीजं शिवमर्चयन्ती,
शिवाङ्गना वः शिवमातनोतु ॥१०॥

निजभवननिवासादुच्चलन्ती विलासैः,
पथि पथि कमलानां चारु हासं विधाय ।
तरुणतपनकान्तिः कुण्डली देवता सा,
शिवसदनसुधाभिर्दीपयेदात्मतेजः ॥११॥

सिन्दूरपुञ्जनिभमिन्दुकलावतंसमानन्दपूर्णनयनत्रयशोभिवक्त्रम् ।
आपीनतुङ्गकुचनम्रमनङ्गतन्त्रं शम्भोः कलत्रममितां श्रियमातनोतु ॥१२॥

वर्णैरर्णवषट्दिशारविकलाचत्तुर्विभक्तैः क्रमात् ।
सान्तैरादिभिरावृतान् सहयुतैष्षट्चक्रमध्यानिमान् ।
डाकिन्यादिभिराश्रितान् परिचितान् ब्रह्मादिभिर्दैवतै,
भिन्दाना परदेवता त्रिजगतां चित्तेषु दत्तां मुदम् ॥१३॥

आधाराद् गुणवृत्तशोभिततनुं निर्गत्वरीं सत्वरं,
भिन्दन्तीं कमलानि चिन्मयघनानन्दप्रबोधोद्धुराम् ।
सङ्क्षुब्धं ध्रुवमण्डलामृतकरप्रस्यन्दमानामृत
स्रोतः कन्दलितामभन्दतडिदाकारां शिवां भावये ॥१४॥

मूलाधारे त्रिकोणे तरुणतरणिभाभास्वरे विभ्रमन्तं,
कामं बालार्ककालानलजरठकुरङ्गाङ्ककोटिप्रभाभम् ।
विद्युन्मालासहस्रद्युतिरुचिरलसद्बन्धुजीवाभिराम,
त्रैगुण्याक्रान्तबिन्दुं जगदुदयलयैकान्तहेतुं विचिन्त्य ॥
तस्योर्ध्वे विस्फुरन्तीं स्फुटरुचिरतडित्पुञ्जभाभास्वराङ्गी-
मुद्गच्छन्तीं सुषुम्नामनु सरणिशिखामाललाटेन्दुबिम्बम् ।

चिन्मात्रां सूक्ष्मरूपां जगदुदयकरीं भावनामात्रगम्यां
मूलं या सर्वधाम्नां स्फुरति निरुपमा हूङ्कृतोदञ्चितोरः ॥१६॥

नीता सा शनकैरधोमुखसहस्रारारुणाब्जोदरे,
च्योतत्पूर्णशशाङ्कविम्बमधुनः पीयूषधारास्रुतिम् ।
रक्तां मन्त्रमयीं निपीय च सुधानिःष्यन्दरूपा विशेद्,
भूयोऽप्यात्मनिकेतनं पुनरपि प्रोत्थाय पीत्वा विशेत् ॥१७॥

योऽभ्यस्यत्यनुदिनमेवमात्मनोऽन्त—
र्बीजांशं दुरितजरापमृत्युरोगान् ।
जित्वाऽसौ स्वयमिव मूर्तिमाननङ्गः,
सञ्जीवेच्चिरमतिनोलकेशजालः ॥१८॥

(इति तद्रश्मिनिकरभस्मितसकलकश्मलजालो मूलं मनसा दशवारमावर्तयेत् ।)

अजपाविधिः

अथ षट् शताधिकैकविंशतिसाहस्रिकां निःश्वासोच्छ्वासरूपिणीं मूलाधारादिब्रह्मरन्ध्रान्तसप्तचक्रनिवासिनीभ्यो देवताभ्यो निवेदयामि; यथा,

मूलाधारे चतुर्दलपद्मे वं शं षं सं चतुरक्षरे चतुष्कोणयन्त्रे ऐरावतवाहने लंबीजे स्थिताय सिद्धिबुद्धिसहिताय कुङ्कुमवर्णाय महागणपतये षट्शतमजपागायत्रीजपं निवेदयामि ।

स्वाधिष्ठाने षड्दलपद्मे बं भं मं यं रं लं षडक्षरे अर्धचन्द्रे यन्त्रे मकरवाहने वं बीजे स्थिताय सरस्वतीशक्तिसहिताय सिन्दूरवर्णाय ब्रह्मणे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि ।

मणिपूरचक्रे दशदलपद्मे डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं दशाक्षरे त्रिकोणयन्त्रे मेषवाहने रं बीजे स्थिताय लक्ष्मीशक्तिसहिताय नीलवर्णाय विष्णवे षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि ।

अनाहतचक्रे द्वादशदलपद्मे कं खं गं घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं द्वादशाक्षरे षट्कोणयन्त्रे हरिणवाहने स्थिताय पार्वतीशक्तिसहिताय हेमवर्णाय परमशिवाय षट्सहस्रमजपाजपं निवेदयामि ।

विशुद्धिचक्रे षोडशदलपद्मे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः षोडशाक्षरे शून्ययन्त्रे हस्तिवाहने स्थिताय प्राणशक्तिसहिताय शुद्धस्फटिकसङ्काशाय जीवाय सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि ।

आज्ञाचक्रे द्विदलपद्मे श्वेतवर्णे हं क्षं द्व्यक्षरे लिङ्गयन्त्रे नरवाहने स्थिताय ज्ञानशक्तिसहिताय विद्युद्वर्णाय गुरवे सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि ।

ब्रह्मरन्ध्रे सहस्रदलपद्मे चित्रवर्णे अं आं इं ईं उं ऊं ऋं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः कं खं ग घं ङं चं छं जं झं ञं टं ठं डं ढं णं तं थं दं धं नं पं फं बं भं मं यं रं लं वं शं षं सं हं ळं क्षं इति विंशति वारोच्चारिते सहस्राक्षरे त्रिसर्गयन्त्रे बिन्दुवाहने पूर्णचन्द्रमण्डले आनन्द-

महासमुद्रमध्ये चिन्मयमणिद्वीपे चित्सारचिन्तामणिमयमन्दिरे कल्पवृक्षाधस्तले अव्याकृतब्रह्ममहासिंहासने स्थिताय नानावर्णाय वर्णातीताय चिच्छक्तिसहिताय परमात्मने सहस्रमेकमजपाजपं निवेदयामि।
(इति निवेदयेत ।)

अथ कतिचित क्षणान् हं सः सोऽहमिति श्वासोच्छ्वासेषु भावयेत्।

हकारेण वहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः।
हंसोऽतिपरमं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा॥

(इति ध्यात्वा मानसैरुपचारैः सर्वान् देवान् पूजयेत ।)

लं पृथिव्यात्मकं गन्धं समर्पयामि। (कनिष्ठिकाङ्गुष्ठाभ्याम्)।
हं आकाशात्मकं पुष्पं समर्पयामि। (अङ्गुष्ठतर्जनीभ्याम्)।
यं वाय्वात्मकं धूपमाघ्रापयामि। (तर्जन्यङ्गुष्ठाभ्याम्)।
रं वह्न्यात्मकं दीपं दर्शयामि। (अङ्गुष्ठमध्यमाभ्याम्)।
वं अमृतात्मकं नैवेद्यं निवेदयामि। (अङ्गुष्ठानामिकाभ्याम्)।
सं सर्वात्मकं तम्बूलादिसर्वोपचारान् समर्पयामि। (साङ्गुष्ठाभिस्स र्वाभिः ।)

(आमूलाधारादाब्रह्मबिलं विलसन्त्यां बिसतन्तुतनीयस्यां विद्युत्पुञ्जपिञ्जरायां विवस्वदयुतप्रकाशायां कुण्डलिन्यामेव निम्नाङ्कितेषु चक्रेषु श्रीचक्रस्थितां देवतां भावयन् पूजयेत् ।)

तद्यथा :

मूलाधारादधोगते अकुलसहस्रारे देहश्रीचक्रयोरभेदेन भूपुरस्थिता अणिमादिदेवीः पूजयामि ।

तदुपरि स्थिते विषुवन्नाम्नि रक्तवर्णे षड्दले षोडशदलगतकामाकर्षिण्यादिदेवीः पूजयामि ।

मूलाधारे चतुर्दलेऽष्टदलगतानङ्गकुसुमादिदेवीः पूजयामि ।

स्वाधिष्ठाने षट्दलेचतुर्दशारगतसर्वसङ्क्षोभिण्यादिदेवीः पूजयामि ।

मणिपुरे दशदले बहिर्दशारगतसर्वसिद्धिप्रदादिदेवीः पूजयामि ।

अनाहते द्वादशदलेऽन्तर्दशारगतसर्वज्ञादिदेवीः पूजयामि ।

विशुद्धे षोडशदलेऽष्टारगतवशिन्यादिदेवीः पूजयामि ।

लम्बिकाग्रे रेखालये आयुधदेवीस्त्रिकोणगतमहाकामेश्वर्यादिदेवीश्च पूजयामि ।

आज्ञायां द्विदले बिन्दुगतश्रीललितामहात्रिपुरसुन्दरीं कामेश्वराङ्कनिलयां देवीं पूजयामि । इति ।

(श्रीमहात्रिपुरसुन्दर्यां सचक्रावयवान्यावरणानि विलीनानि विभाव्य मध्यत्र्यश्राग्रे स्थितजीवात्मना सहितां देवीं हृदयं नीत्वा स्वाञ्जलिकुसुमैस्तां सम्पूज्य ततोऽकुलेन्दुगलितामृतधारारूपिणीः चन्दनकुसुमधूपदीपनैवेद्यशालिकरकमलाः पीतासितश्यामरक्तशुक्लवर्णाः भूवियदनिलानलजललक्षणाः पञ्चभूतमयीः सर्वावयवसुन्दरीः पञ्च देवता देव्यग्रे पञ्चोपचारमुद्राश्च प्रदर्शिता भावयेत् ।

योग आसन से महायोग तक

भारतीय ऋषियों, मुनियों, योगियों और साधकों ने अपने अथक प्रयास व अनुभव और ईश्वर या शिव की अनुकम्पा व कृपा से, योग आसनों को धरती पर संसारी जीव या मनुष्य के उत्थान के लिए अवतरित किया; ताकि मोहमाया, छल–कपट, झूठफरेब और बीमार देह से पीड़ित मानव, इन आसनों के प्रयोग से तामसिक व मानसिक विकारों को दूर कर और स्वास्थ लाभ करके, अपने आप को निरोग रख सकें।

इन आसनों के करने से, शरीर के प्रत्येक भाग से दूषित द्रव्य व मल के विसर्जन में आसानी होती है। दूषित द्रव्य व मल के बाहर निकलते ही, शरीर की बीमारियां दूर होकर, शरीर में स्फूर्ति व पुष्टि आती है। इस तरह यौवन स्थिर हो जाता है। नियमित आसनों के करने से, अशुद्ध रक्त, शुद्ध होकर, शरीर के प्रत्येक अंग का पोषण करती है। त्वचा को नर्म बनाकर, शरीर के सौंदर्य को बढ़ाती है; चेतन नाड़ियां प्रबल होकर, मानसिक एकाग्रता को दृढ़ व स्थिर करती हैं; मन में सत्वगुणी विचारों की वृद्धि होती है; रजोगुण व तमोगुण विचार कम हो जाते हैं। इस तरह अच्छे विचारों के आते ही मन, चित, निर्मल और शुद्ध होकर शान्त हो जाता है।

साधकों, भक्तों व आम प्राणियों, मनुष्यों के लिए, कुछ मुख्य उपयोगी आसन इस तरह से हैं। इन आसनों के करने से, जहां प्राणियों का स्वास्थ लाभ होगा; वहीं दूसरी ओर साधकों, भक्तों का ध्यान स्थिर होने में व सिद्धियां प्राप्त करने से सहायता मिलेगी।

मुख्य आसन :– सिद्धासन, पदमासन, सिंहासन, शीर्षासन, शिरासन, गरुड़ासन, पश्चिमोतमानासन, व्रजासन, शवासन और प्राणायाम आदि।

आसनों पर बैठने से पहले यह ध्यान रखें, कि आसन स्वच्छ जगह पर, किसी मोटे ऊनी वस्त्र या कम्बल का ही हो। एक आसन करने के बाद, थोड़ा विश्राम करके ही अन्य या दूसरे आसन करें।

सिद्धासन

यह आसन कमर को सीधा रखते हुए, चौकटी मारकर या बैठ कर किया जाता है। इस आसन में, प्राणायाम द्वारा सांस रोकना पड़ता है। इस आसन के करने से, पेट तथा रीढ़ की हड्‌डी सम्बन्धी रोग, शनैः शनैः दूर हो जाते हैं। यह आसन मानसिक व्याधियों को दूर करके स्मरण शक्ति को तीव्र व ब्रह्मचार्य को स्थिर करता है। शूरु–शुरु में आसन कुछ मिन्ट किया जाता है। शनैः शनैः समय सीमा बढ़ाई जा सकती है। इस आसन को करने से सिद्धि प्राप्त होती है।

पदमासन

यह आसन बैठ कर, कमर को सीधे रखते हुए, दायां पांव बाईं जांघ पर व बायां पांव दार्यी जांघ पर रख कर और दायां हाथ दायें घुटने पर व बायां हाथ बायें घुटने पर रख कर किया जाता है। साधक की दृष्टि, नासांग्र या भ्रू–मध्य पर स्थिर होनी चाहिये। आसन के करने से ब्रह्मचार्य में वृद्धि और मानसिक शक्ति का विकास होता है। इस आसन की सिद्धि से, कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

सिंहासन

इस आसन में दाएं पांव की एड़ी, बाई ओर व बाएं पांव की एड़ी दाएं ओर अण्डकोषों के नीचे रखकर बैठना चाहिए। हाथों की हथेलियों को फैलाकर, घुटनों पर टिका रखें। कमर को सीधा रखते हुए, मुंह को पूर्ण रुप से खुला रख कर, जीभ को पूरा बाहर निकालें। दृष्टि को नासिका के अग्रभाग पर स्थिर रखें। इस आसन के करने से घुटनों, एड़ियों व मूत्र सम्बन्धी रोग दूर हो जाते हैं, इस आसन के करने से स्मरण शक्ति की वृद्धि होती है। शरु में आसन कुछ मिन्टों का कर ले। आहिस्ता – आहिस्ता समय सीमा बढ़ाई जा सकती है।

शीर्षासन

इस आसन को सिर के बल, खड़ा रहने से किया जाता है। सिर के नीचे धरती पर चार या छह अंगुल मोटा गदेले का नर्म आसन रखा जा सकता है;

ताकि आसन पर सिर रखने से या के बाद मस्तक को कोई कष्ट न हो। आसन पर सिर रखते समय, अपने दोनों हाथों से, सिर को पिछली तरफ से पकड़ कर रखें। फिर अपनी दोनों टांगें व पांवों को दीवार के सहारे सीधा खड़ा करें। अभ्यास के बाद, सहारे की आवश्यकता नहीं रहती है। इस आसन को शुरु–शुरु में कुछ सैकेन्ड से ज्यादा न करें। दस बारह दिन के बाद, थोड़ा–थोड़ा समय बढ़ाया जा सकता है। इस आसन के करने से, स्वपनदोष नहीं होता है व शारीरिक कमज़ोरी दूर होती है। आँखों का प्रकाश तेज़ होता है व आँखों व मस्तिष्क के सारे रोग दूर होकर, सफेद बाल काले हो जाते हैं।

शिरासन

दोनों पावों को धरती पर सीधा रख कर बैठ जाएं। अब बाएं पांव को मोड़कर, एड़ी को अण्डकोष के पास, जांघ से सटा कर रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को कैंची बनाकर दाएं पांव के पंजे को, अच्छी तरह पकड़ कर रखें। अपने सिर को धीरे–धीरे दायीं टांग के घुटने पर रखने का प्रयत्न करें। शुरु–शुरु में, ऐसा करने में कष्ट होगा। लेकिन शनैः शनैः अभ्यास द्वारा आसन लगाना आसान हो जायेगा। फिर दाएं पांव को मोड़कर व एड़ी को अण्डकोष के पास, जांघ से सटाकर रखें। दोनों हाथों की अंगुलियों को ऊपर दिखाए गए, विधि से फिर दोहराए। शुरु–शुरु में आसन तीन चार मिन्टों का किया जा सकता है। आहिस्ता–आहिस्ता, समय सीमा बढ़ाई जा सकती है। इस आसन के करने से उदर, गुदा सम्बन्धी व्याधियां व विकार दूर हो जाते हैं। इस आसन से, मेरुदण्ड में लचीलापन और दृढ़ता आकर, कमर के स्नायु सुदृढ़ होते हैं।

गरुड़ासन

इस आसन को करने के लिए, सब से पहले दाएं पैर पर खड़ा रहें। फिर बांए पैर व टांग को आगे ले जाकर दाएं पैर व टांग से लपेट लें। इसी तरह बाएं हाथ व बाजू को दाएं हाथ व बाजू से लपेट कर, मुंह के सामने स्थिर रखें। इस तरह कुछ मिन्ट रहने के बाद स्थिति बदल सकते हैं। शुरु – शुरु में ,आसन ज्यादा समय न करें। इस आसन के करने से हाथ, पांवों, घुटनों व जोड़ों का दर्द या तो कम हो जाता है या पूरी तरह से ठीक होता है। यह आसन एकाग्रता को बढ़ाता है।

पश्चिमोतमानासन

इस आसन को करने के लिए, दोनों टांगों व पांवों को सीधे रखकर, धरती से सटा कर बैठ जाएं। अब दोनों दाएं और बाएं हाथों की अंगुलियों से दाएं और बाएं पांवों के अंगूठों को पकड़ने की कोशिश करके सिर को घुटनों पर रखने की चेष्टा करें। शुरु–शुरु में, आसन को करने में कष्ट होगा। लेकिन अभ्यास होने पर अच्छा लगेगा। इस आसन के करने से रीढ़ की हड्डी लचीली बनती है। उदर और मुदा के विकार दूर हो जाते हैं। स्वपनदोष दूर होकर, शारीरिक शक्ति में वृद्धि होती है। शरीर में चुस्ती, फुर्तीलापन व उत्साह आता है और शक्ति सम्पन्न बनता है। आसन सिद्ध होने पर, कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

वज्रासन

इस आसन को करने के लिए, अपने दोनों पैरों के तल्वों को गुदा के दोनों तरफ सटाकर, घुटनों के बल बैठ जाएं। पांव की अंगुलियों का ऊपर वाला भाग धरती को स्पर्श करें। फिर इसी दशा में, पीठ के बल धरती पर लेट जाएं। अपने दोनों हाथों की अंगुलियों को, एक दूसरे से सटाकर सिर के पिछले भाग के साथ धरती से सटाकर रखें। थुड़ी को भी कण्ठमूल से लगा कर रखें। यह आसन कुछ मिन्ट किया जा सकता है। कुछ दिन बाद, थोड़ी–थोड़ी समय सीमा बढ़ाई जा सकती है। इस आसन के करने से, पांव, घुटनों, पेट व हाथ सम्बंधी रोग, दर्द व किसी भी प्रकार का कष्ट दूर हो जाते हैं।

शवासन

इस आसन को करने से पहले, कोई मोटा वस्त्र, कम्बल समतल जगह पर बिछा कर रखें। अपने मुंह और पेट को आकाश की ओर करके लेट जाएं। यह आसन अन्य आसनों के अन्त में किया जाता है। इस आसन को करने से शरीर को पूर्ण विश्राम मिलता है और थकावट दूर हो जाती है। शरीर के प्रत्येक भाग को शुद्ध रक्त मिलता है। सम्पूर्ण नाड़ियों का पोषण करके मानसिक शक्ति का विकास होता है। मन शान्त होकर स्थिर हो जाता है।

प्राणायाम

महर्षि पतंजली के अनुसार, श्वास–प्रश्वास की गति विच्छेद का नाम प्राणायाम है। प्राणायाम के तीन भाग हैं। पहला रेचक, दूसरा पूरक, और तीसरा कुम्भक है। श्वास बाहर निकालने को रेचक, श्वास अन्दर खींचने को पूरक और श्वास अन्दर शरीर में रोक लेने को कुम्भक कहते हैं। पूरक करने से प्राण का हवन, रेचक करने से अप्राण का हवन, तथा कुम्भक करने से, प्राण अप्राण को मिलाने से प्राणायाम परायण होना कहलाता है। प्राणायाम का अभ्यास करने से, जब प्राण–अप्राण मिल जाते हैं या कुम्भक हो जाता है, तब मूलाधार में चित या मन द्वारा ध्यान करने से कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो जाती है। जागृत कुण्डलिनी, साधक या योगी के मनोरथ पूर्ण करती हुई सिद्धियाँ प्रदान करती है।

प्राणायाम की विधि :– प्राणायाम करने का स्थान शुद्ध, साफ, एकान्त, हवादार घर का कमरा या कोई अन्य एकान्त साफ सुथरी जगह होनी चाहिए। प्राणायाम प्रातः या सायंकाल खाली पेट किया जा सकता है। प्राणायाम करते समय प्रसन्न, विषय विकारों से रहित व पवित्र रहने की कोशिश करें। प्राणायाम, पूर्व की तरह मुंह करके, सिद्धासन या पदमासन में, एकान्त जगह में आसन पर बैठ कर, ईश्वर, गुरु का नाम लेकर शुरु करें। मन में किसी प्रकार की चिन्ता न रखें। अभ्यास द्वारा प्राणायाम, प्राण–अप्राण के मिल जाने से सिद्ध हो जाता है।

इन आसनों के करने से, जहां शरीर की विकृतियां दूर होती है, बल की वृद्धि होती है; तो दूसरी ओर यदि मनुष्य चाहे, तो अपने मलिन मन को, जगदाभिमुखी भावों से मोड़कर, अन्तर्मुखी करके, प्रभू प्रेम का विकास करके, ईश्वर से एकाकार भी कर सकता है। इस तरह शारीरिक शक्ति के साथ–साथ, आत्मिक शक्ति का भी अनुभव होता हैं। बस प्रभल इच्छा–शक्ति की आवश्यकता है।

सालों साल के प्रयास द्वारा इन आसनों के करने पर, आत्मिक शक्ति का विकास होता है। तब प्राणवायु के वेग से मूलाधार का द्वार खुल जाता है। जहां सोई हुई कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर सहस्त्रार में जाकर, साधक, भक्त के मनोरथ पूर्णकरती हुई समाधि का महा–आनन्द प्रदान करती है।

मन प्रकृति की सीमा से कुछ आगे चल कर विचार शून्य हो जाता है। तब प्रथम महा–आनन्द की शब्द ध्वनि सुनकर, मन व आत्मा प्रसन्नचित व प्रफुलित होने लगती है। इस तरह भाग्यवान साधक या योगी के कर्णकपाट खुल जाते हैं। फिर अभ्यास द्वारा साधन की समय सीमा बढ़ाकर अन्य अनुभव प्राप्त होते हैं।

कुण्डलिनी शक्ति, जहां अपने अथक सालों साल के प्रयास द्वारा जागृत होती है। वहीं दूसरी ओर, शक्ति के सामर्थ्य गुरु द्वारा भी कुण्डलिनी जागृत होती है। जो कुछ क्षणों से लेकर एक साल तक जागृत होती है। कुण्डलिनी जागृति, गुरु की शक्तियों पर निर्भर है। गुरु की शक्ति अगर ज्यादा है, तो कुण्डलिनी जल्दी जागृत होती है।

कुण्डलिनी शक्ति की जागृति में साधक या शिष्य का अपना प्रयास कुछ भी नहीं होता। बल्कि, कुण्डलिनी जागृति, गुरु की अनुकम्पा व कृपा का फल है। कुण्डलिनी शक्ति के मूलाधार से ऊपर उठने पर अनेक चक्रों से होकर जाना पड़ता है। शक्ति के इन चक्रों से होकर जाने पर, साधक या योगी को अनेक अनुभूतियां होती हैं। वह ब्रह्मांड के विभिन्न रहस्यों को जानने की क्षमता प्राप्त करता है। इस तरह शक्ति, चक्रों से होती हुई, सातवें चक्र सहस्त्रार तक पहुंचती है। जहां शिव, वाहेगुरु, परमब्रह्म, परम-शिव, शक्तिपुन्ज, महाजोत, निराकार, अखंडजोत, ईश, परमेश्वर, जगदीश्वर का वास है। यहां पर साधक या योगी, शिव से एकाकार कर या मिलकर, महा–समाधि, मुक्ति या निर्वाण प्राप्त करते हैं।

महा–शक्ति के इन आलौकिक चक्रों का विवरण इस तरह से है :–

(१) मूलाधार चक्र (२) स्वाधिष्टान चक्र (३) मणिपुर चक्र
(४) अनाहत चक्र (५) विशुद्ध चक्र (६) आक्षा चक्र
(७) सहस्त्रार चक्र

जय शिव–शक्ति, जय गुरु देव, जय माताश्री, जय–भारत

–इति–

प्राण - प्राण शक्ति

परमेश्वर ने अपनी लीलाओं से, इस ब्रह्मांड के कण–कण, जीव–जन्तुओं व वंस्पति को कार्यशील व चेतन रखने के लिए, शक्तियों द्वारा उनमें जीवन या जीवन शक्ति का संचार किया है। इस जीवन या जीवन शक्ति को प्राण या प्राण शक्ति भी कहते हैं। जब तक मनुष्य जीवित अवस्था में है, तब तक आत्मा के साथ, प्राण और सूक्ष्म शरीर भी, स्थूल शरीर के साथ रहता है। स्थूल शरीर, बार–बार जन्म लेता और मर जाता है। लेकिन सूक्ष्म शरीर मरता नहीं है। आत्मा मृत्युपरान्त प्राण, सूक्ष्म शरीर व पूर्व संस्कारों को साथ लेकर, नये कारण शरीर में जन्म ग्रहन करता है।

मृत्यु होने के उपरान्त या यू कहिये, कि आत्मा मृत शरीर छोड़ने के बाद, प्राण, सूक्ष्म शरीर और पूर्व संस्कारों को भी साथ लेकर जाता है। मृत्यु, सूक्ष्म शरीर को प्राण से अलग नहीं कर सकता है। जीव में क्रियाशील या कार्यशील प्राण, मृत्यु के उपरान्त अपना कार्य बंद कर देता है। प्राण सुषिप्ति अवस्था में, आत्मा व सूक्ष्म शरीर के साथ ही रहता है। सूक्ष्म शरीर अपने साथ मृत जीव या मनुष्य द्वारा किये गए पूर्व कर्म, बुद्धि, ज्ञान, मूढ़ता व अहंकार आदि साथ लेकर जाता है। इस के बाद प्रकृति, जीव आत्मा के पूर्व कर्मो द्वारा निर्धारित, सूक्ष्म शरीर के साथ, नये शरीर की संरचना करके, उसमें प्रतिरोपित कर देता है या भेज देता है। जितने अच्छे पूर्व कर्म हो, उतना ही नया जन्म या उतम नया जन्म, आत्मा को प्रकृति से मिलता है। अगर जीव के कर्म शून्य या पाप पुन्य समाप्त हो गए या पूर्व जन्मों का जप, तप, ज्ञान, ध्यान, भक्ति व कर्मयोग द्वारा अपने जगदाभिमुखी भावों को अन्तर्मुखी कर लिया या ईश्वर प्राप्ति का सहज मार्ग ढुड लिया है, तो ऐसा जीव, समाधि द्वारा ईश्वर से मिलने का अधिकारी होता है।

प्राण का जीव के मस्तिशक के साथ–साथ , आंख, कान, नाक, मुंह व श्वास पर पूरा नियंत्रन है। प्राण, जीव में अनेक प्रकार के कार्य करता है, जिन्हें अलग–अलग नामों से जाना जाता है। प्राण ने सारे शरीर के नियंत्रन व कार्य के लिए, अपनी क्षमताओं को पांच भागों में विभक्त किया है। प्राण अपना कार्य विशेष नाड़ियों द्वारा करता है। प्राण, पेट के नीचे वाले भाग को 'अपान', मध्य भाग को 'सम्मान', दिल वाले भाग को 'व्यान'; 'ऊदान' मास पेशियों को सुदृढ़ रखने के लिए मृत्युपरान्त भी अगले जन्म के लिए कार्य करता है। श्वास–प्रश्वास के लिए 'प्राण' कार्य करता है। प्राण की गति, सारे भागों में अविलम्ब होती रहती है। इस तरह प्राण–शक्ति को, जीवनी–शक्ति भी कहते हैं।

इस प्राण पर, जीव या मनुष्य का कोई नियंत्रन नहीं है। प्राण अपना कार्य, खुद बिना किसी विघ्न या नियंत्रन के करता है। मनुष्य की मृत्यु के उपरान्त,

प्राण सुषुप्ति अवस्था मे, आत्मा के साथ ही चला जाता है। देखा गया है, कि कुछ योगियों ने प्राण शक्ति या कण्डलिनी शक्ति को नियंत्रित करके, दूसरे प्राणियों में संचारित किया है। इस तरह शक्ति का एक प्राणी से दूसरे प्राणी में भेजने या जाने को शक्तिपात कहते हैं। आम संसारी मनुष्य के लिए, ऐसा करना सहज नहीं है। इसे शक्तिपात के सामर्थ्य गुरु या योगी ही कर सकता है।

सूर्य या चंद्रमा को किरणों से, गर्मी, प्रकाश व शीतलता, जीव के शरीर, मस्तिशक, मन, चित व प्राण पर बड़ा प्रभाव डालती है। इन के प्रभाव से मानव में, तमोगुण, रजोगुण व सत्वगुण की बढ़ोतरी होती है। सूर्य की गर्मी से शरीर को जहां बल मिलता है, वहीं आलस्य भी आ जाता है। जबकि प्रकाश व शीतलता, दृष्टि को स्थिर करके मस्तिशक व बुद्धि पर अच्छा प्रभाव डालती है। चांदनी रात की शीतलता व शीतल प्रकाश, मनुष्य के आध्यात्मिक उन्नति व उत्थान के लिए आवश्यक है। योगियों, सन्त, महात्माओं, ध्यानियों, साधकों आदि ने एकाग्रता व ध्यान के लिए प्रातः चार बजे का समय निश्चित किया है। प्राण को सूर्य (Solar) और मन, चित को चंद्रमा (lunar) सम्बंधी कहा गया है। सूर्य की तेजमय किरणों की गर्मी और चंद्रमा के शीतल प्रकाश से, इस धरती के प्राणमय जीव, जन्तु व वंस्पति प्रभावित होते रहते हैं।

प्राणमय शरीर में तीन प्रकार की सूक्ष्म नाड़ियां है, जो मूलाधार से शुरु होकर, सहस्त्रार तक जाती है। इन तीन नाड़ियों को सुषुम्ना, ईड़ा और पिंगला कहते हैं। मूलाधार से कुण्डलिनी–शक्ति जागृत होने पर, सुषुम्ना से होती हुई सहस्त्रार तक जाती है। जहां खुद परम पिता परमात्मा, ईश्वर, अखण्डजोत शक्तिपुंज, वाहेगुरु का वास है। बाकी दोनों नाड़ियां ईड़ा (बाईं ओर) पिंगला (दाईं ओर) में, प्राण वायु की गति ऊपर नीचे बनी या होती रहती है।

जीव –जन्तु, वायु या सांस नासिका से लेते हैं। जब वायु नासिका के दाएं भाग से होकर, अन्दर फेपड़ों में चली जाती है; तब शरीर में, गर्मी का एसास होता या आभास होता है; क्योंकि, दांए नासिका भाग को सूर्य प्रभावित करता है। इसी तरह, वायु नासिका के बाएं भाग से अन्दर फेपड़ों में चली जाती है; तो, शरीर में शीतलता का एसास होता है; क्योंकि, बांए नासिका भाग को चंद्रमा प्रभावित करता है।

सूर्य की उश्मा हमारे प्राण को प्रभावित करके, शरीर की मास पेशियों को सुदृढ़ व श्वास – प्रश्वास को सामान्य और अन्न का पाचन करके या पचाकर, दूषित द्रव्य को शरीर से बाहर निकालने में सहायता करता है। अगर कहा जाए, सूर्य प्राण शक्ति को बढ़ाने का कारण है, तो गल्त बात नहीं है। चंद्रमा हमारे मन व चित को प्रभावित करता है। चंद्रमा के प्रभाव से मनुष्य अध्यात्म की ऊंचाईयों को छू सकता है। अगर इच्छा–शक्ति प्रबल हो, तो मोक्ष, समाधि, निर्वाण, ईश्वर प्राप्ति का भी अधिकारी हो सकता है। जहां नासिका के दाएं भाग से ही, सांस लेने पर, शरीर तंत्र में अधिक गर्मी बढ़ने से हानि होने का ड़र है। वहीं दूसरी ओर, नासिका के बांए भाग से ही सांस लेने पर, शरीर तंत्र में, अधिक शीतलता

से हानि होने का भी डर है। नासिका के कभी दाएं, कभी बांए भाग से, सांस लेने पर शरीर में संतुलित उश्मा व शीतलता का समावेश होता है। दोनों नासिका छिद्रों से एक साथ सांस लेने पर, शरीर तंत्र पर कोई हानि नहीं होती या कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता है। ऐसा समय ध्यान, धारणा, साधना के लिए उपयुक्त बताया गया है।

जीव के बाएं भाग का नाड़ी तंत्र, जिसे योगिक भाषा में ईड़ा और दाएं भाग का नाड़ी तंत्र, पिंगला, चंद्रमा व सूर्य से प्रभावित होता है। जहां एक ओर सूर्य, प्राण और शरीर के अंगों का पोषण करके मांस पेशियों को हृष्ट–पुष्ट व निरोग रखने में सहायता करता है, वहीं दूसरी ओर, चंद्रमा अपनी शीतलता से शरीर के अवरोधों को दूर करके, शान्ति, स्थिरता व मन, चित्त को शुद्ध करने में सहायता करता है। अगर प्रबल इच्छा शक्ति हो, तो अध्यात्म की उंचाईयों की ओर ले जाता है। योगियों ने ईड़ा की तुलना गंगा जी के शीतल व शुद्ध जल से की है; जो मनुष्य के बांए भाग से बहती रहती है; जिस में, गोता लगाने से, याने कि अपने अन्दर के विकारों को ध्यान, धारणा, जप, तप द्वारा समाप्त करना है। जिसे साधक याा भक्त का चित शुद्ध होकर, शान्त हो जाता है। पिंगला की तुलना, जमुना जी के शुद्ध जल से की है, जिस का प्रभाव सूर्य की तरह गर्म है। इस में गोता लगाने पर, अपने अन्दर के संचित पापों का नाश होता है। यह साधक के पाचन क्रिया को ठीक करके, शरीर को स्वास्थ व निरोग रखता है।

एक ओर जहां ईड़ा शरीर में शीतलता व स्थिरता लाती है; तो दूसरी और, पिंगला शरीर तंत्रों का पोषण करके शरीर को स्वास्थ रखती है। यह दोनों नाड़ियां, भौहों के मध्य में मिलती है और इस स्थान को, 'आज्ञा चक्र' कहते है। इसी 'आक्षा चक्र' पर ध्यान केन्द्रित या स्थिर करने से, योगी या साधक का चित्त शान्त हो जाता है और फिर शान्त चित, प्राण में विलय होकर, सहस्त्रार में जाता है। जहां योगी या भक्त या ध्यानी, समाधी का आनन्द उठाकर, परमेश्वर, परम–शक्ति, अखंड–जोत, शक्ति–पुंज, आदि–देव, परम–शिव, परम–ब्रह्म, सचिदानन्द, शिव–शक्ति, निराकर की अनुभूति प्राप्त करके एकाकार हो जाता है।

धार्मिक पुस्तकों में, गंगा जी, यमुनाजी, में नहाने या गोता लगाने से, पापों का नाश होकर, शुद्ध होने का बड़ा महत्व दिया जाता है। इन पुस्तकों में लिखें बातों का अभिप्राय यह है, कि अपने अन्दर से जो गंगा यमुना, ईड़ा पिंगला में प्रवाहित होती है। उन्हीं में डुबकी लगाने से अपने पापों का होम करके, शुद्धि करना है। यानेकि, अपनी चित शुद्धि के लिए, विषय वासनाओं व वृतियों को छोड़ने का योग, साधना, ध्यान, धारणा, जप, तप, भक्ति द्वारा प्रयास करना है। गंगा जी, यमुना जी में नहाने से, शरीर के बाहरी भागों की शुद्धि हो जाती है; अन्दर वाले भागों की नहीं। इस लिए अन्दर वाले भागों की शुद्धि करनी है। जय–गुरु देव, जय शिव–शक्ति, जय–माताश्री, जय–भारत

–इति–

महा शक्ति - कुण्डलिनी शक्ति

भगवान श्रीकृष्ण श्रीमदभागवत गीता में कहते हैं:–

"भक्त्या मामभिजानांति यायान्यश्चस्मि तत्वतः।

ततो मां तत्वतो ज्ञात्वा विश्ते तदनन्तरम्।।"

अर्थ :– " उस पराभक्ति के द्वारा वह भक्त मुझ परमात्मा को, मैं जितना हूँ और जो हूँ , मुझे, तत्व से जान लेता है; फिर अपनी भक्ति द्वारा मुझे, इस प्रकार, तत्व से जानकर, तत्काल ही मुझमें ही प्रविष्ट हो जाता है।"

अर्थात – मेरे चाहने वाले भक्त, ज्ञान–योग, कर्म–योग, भक्ति–योग और ध्यान–योग द्वारा ही, मुझे प्राप्त हो सकते हैं। अन्य और कोई मार्ग नहीं है। ये सभी मार्ग एक साथ रहते हैं। जहां कर्म होगा, वहीं ज्ञान होगा; जहां ज्ञान होगा, वहीं योग होगा और जहां ज्ञान एवं योग होगा, वहीं भक्ति भी होगी।

ज्ञान का अर्थ जानना और योग का अर्थ, वासना–वृतियों का विरोध करके, प्रभू परमेश्वर से मिलना है। इसलिए ज्ञान द्वारा प्रभू को जानना तथा योग द्वारा मिलना ही पराभक्ति है। अगर ज्ञान और भक्ति द्वारा प्रभू को जानेंगे नहीं और योग साधना द्वारा मिलेंगे नहीं, तो यह भक्ति कैसे हो सकती है। इसलिए प्रभू को जानने व मिलने के लिए भक्ति करनी चाहिये। भक्ति के साथ–साथ, योग साधना भी करनी चाहिये। जब भक्ति द्वारा अपने अन्तर–मन में, कण–कण में, भगवान को बिठा लेंगे, तभी समाधी, भुक्ति, निर्वाण होगा। इस तरह, हम प्रभू को ठीक तरह से जान–पहचान सकेंगे और प्रभू परमेश्वर में लीन हो जायेंगे।

इसलिए, कर्म–योग, ज्ञान–योग, ध्यान–योग, भक्ति–योग जो एक दूसरे के पूरक हैं, के द्वारा ही परम पिता परमेश्वर से मिला जा सकता है। प्रभू से मिलने, समाधि, मोक्ष, निर्वाण के लिए, किसी विशेष पंथ, मज़हब, रिलिजन या सम्प्रदाय में दीक्षा लेने की आवश्यकता नहीं है। न ही मज़हब, सम्प्रदायों के झगड़ों में पड़कर समय गंवाने की आवश्यकता है। अगर आवश्यकता है, तो वह एक उतम एवं पूर्ण गुरु की और आत्मशुद्धि के लिए वासना रहित बनने की।

भगवान श्री कृष्ण श्रीमदभागवत गीता में आगे कहते हैं :–

" अनन्यश्चिंतयंतो मां ये जनाः पर्यपासते।

तेषां नित्याभियुक्तानां योगक्षेमं वहाम्यहम।।"

अर्थ :– जो भक्तजन मुझ परमेश्वर को निरन्तर चिन्तन करते हुए निष्कामभाव से भजते हैं; उन नित्य निरन्तर मेरा चिन्तन करने वाले पुरुषों का योगक्षेम मैं स्वयं प्राप्त कर लेता हूँ।

मुझसे मिलने का रास्ता भी इतना सहज बना रखा है, कि यदि तुम जान लोगे, तो बिना घर बार छोड़े, संन्यास लिए बिना ही, आनन्द से मुझे मिल

सकोगे। यह रास्ता इतना सहज होने पर भी, जब तक कि तुम, मेरे लिए व्याकुल नहीं होते, तब तक तुम्हें नहीं मिल सकता। मेरा चिन्तन करने वालों की मैं विघ्न–बाधाओं से बचाकर रक्षा करता हूँ। मैं ही सब छोटे–बड़े जीवों का भरण–पोषण करता हूँ। तुम एकाग्र होकर मेरी उपासना करो। योग भी मैं दूगा और रक्षा भी मैं ही करुगा।

सीधे शब्दों में यदि हम में प्रभू प्राप्ति की प्रबल इच्छा है; तो सब से पहले हमें अपने विषय–विकारों, जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार से विरक्त या अलग होना है। इन वासना–वृतियों को छोड़कर या संकल्प करके ईश्वर, परमेश्वर की भक्ति करनी चाहिये। इसमें कोई संशय नहीं, कि प्रभू हमारी रक्षा भी करेंगे और योग्य गुरु से साक्षात्कार करा कर योग भी देंगे।

योग शिखोपनिषद् में भगवान ब्रह्माजी, भगवान शिवजी से कहते हैं :–

इस संसार में सब जीव सुख–दुख, जन्म–मृत्यु और माया–जाल के चक्कर में झकड़े हुए पड़े हैं; उनकी मुक्ति के उपाय क्या है; मुक्ति कैसे हो सकती है; कृपया विस्तार से बताईये, कि मनुष्यों को ललसा, हिन्सा, मोह व मायारुपी पाश और जन्म–मृत्यु से बाहर निकालने वाला, व्याधिनाशक, महाआनन्द और महासुख देने वाला सिद्ध मार्ग क्या है।

बातें सुनकर, भगवान शिवजी, भगवान ब्रह्मा जी से कहने लगे, कि यह मार्ग कैवल्यरुप परमपद है। योग के बिना इसे अन्य प्रकार के मार्गों से प्राप्त करना सरल नहीं, बल्कि कठिन है। केवल सिद्ध मार्ग, 'महा–योग', से ही इसे प्राप्त किया जा सकता है। क्योंकि, योग मार्ग के बिना, किसी अन्य मार्ग से मन को वश में करना सहज नही है । मन के वश में होते ही, योग सिद्ध हो जाता है और मुक्ति का मार्ग प्रशस्त होता है।

भगवान शिवजी आगे कहते हैं :– यह योग 'महायोग' के नाम से कहा गया है। देखने में आया है कि साधारणतः लोग हठयोग, मन्त्रयोग, लययोग और राजयोग को भिन्न – भिन्न समझते हैं। परन्तु ये योग, भिन्न – भिन्न नहीं है; यह एक दूसरे के पूरक है। ये चारों योग, कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर, स्वयं अपने आप ही होते हैं। इसी लिए इसे 'महायोग' या 'सिद्ध उपाय' कहते हैं। जब किसी कुण्डलिनी शक्ति सम्पन गुरु के अनुग्रह या कृपा से, मनुष्य के संचित पापों के नाश होने पर, मन, में सदिच्छा जाग उठेगी, तब इस ब्रह्मांड में होने वाले आलौकिक और कल्पनातीत विषय को अनुभव कर सकोगे। जब मन की सदिच्छा प्रबलता को प्राप्त होगी, तब मनुष्य के अन्दर छिपी हुई, देवीय शक्तियों का विकास होगा। आंतरिक विकास के होते ही, 'महायोग' का मंत्र, शारीरिक, मानसिक व आत्मिक प्रसन्नता प्रदान करेगा।

याज्ञवल्क्य संहिता में कहा गया है :– "मनुष्य के शरीर के मध्य पेट के पास, नाभिस्थान है और वहीं पर मैं, (जीवात्मा, परमात्मा, आत्मशक्ति) वैश्वानर

रुप से रहता हूँ। कुम्भक प्राणायाम द्वारा, मुझे वहां जलता हुआ देखोगे या पावोगे या मैसूस कर सकोगे। मैं, अग्नि–रुप से, नाभिस्थान में रहकर, प्राण और अपान के सहयोग से, चार प्रकार के अन्न को पचाता हूँ। देह के मध्य में, सदृश त्रिकोण अग्नि का स्थान है। कुम्भक करके मुझे वहां प्रकाशमान पावोगे या देखोगे।

मनुष्य के नाभिस्थान के पास ही मूलाधार है। वहीं से सब नाड़ियों की उत्पति होती है। इस लिए इन नाड़ियों के मूलस्थान को 'मूल – आधार' या 'मूलाधार' कहते हैं। इस मूलाधार से कुछ नाड़ियां ऊपर की ओर उठती है और कुछ नीचे की ओर चली जाती है। शक्ति या कुण्डलिनी शक्ति को जागृत करने के लिए, इसी मूलाधार के पास जाने के लिए, अन्दर का रास्ता बंद है। कुम्भक प्राणायाम करके, प्राण वायु को अधिक बढ़ा लेने से, तथा प्रबल प्राण प्रवाह द्वारा मूलाधार का द्वार खुल जाता है। द्वार के खुल जाने से, प्राण के साथ–साथ, मन भी इसमें चला जाता है। कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर, पराशक्ति मेरुदण्ड, सुषुम्ना, मूलाधार, स्वाधिष्ठान, मणिपुर, अनाहात, विशुद्ध और आक्ष चक्रों से होती हुई, सहस्त्रार में (मस्तिशक में) जा पहुंचती है। कुण्डलिनी शक्ति के मस्तिशक में पहुचने पर साघक पुन : संसार में लोट नही सकता है। सहस्त्रार में, पहुंचते–पहुंचते, मार्ग में अनेक प्रकार के आलौकिक अनुभव होंगे; जिन्हे देखकर या अनुभव कर, साधक आश्चर्यचकित हो जाता है। यहां स्हस्त्रार में स्वयं परमेंश्वर विराजते हैं। इस तरह साधक यहां पर समाधि या महासमाधि का आनन्द उठाकर, परमानन्द से भी एकाकार कर सकता है।

कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर, जब मन प्रकृति की सीमा से कुछ आगे चला जाता है या मन विचार शून्य होने लगता है, तब प्रथम आनन्द की शब्द ध्वनि सुनकर, मन प्रसन्नचित होने लगता है और इस तरह साधक के कर्ण–कपाट खुल जाते हैं। फिर अभ्यास द्वारा साधन का समय बढ़ाकर, दिव्य–गन्ध का सौयम अनुभव होने लगता है। शरु–शरु में साघक दिव्य–गन्ध सहन नहीं कर पाता है। फिर आगे चलकर या बढ़कर ध्यान या साधन में, दिव्यज्योति या आत्मज्योति के प्रकाश का अनुभव या दर्शन होकर, साधक की सुध–बुध को हर लेता है। कुछ काल या समय बाद, दिव्य मनुष्यों, देवताओं व अन्य आलौकिक जगहों व वस्तुओं के दर्शन होने लगते हैं। अनेक सूर्य, चन्द्रमा व ब्रह्मांड के तारे दिखाई देते हैं। इस तरह शक्ति अनेक चक्रों से होती हुई, साधक को अनेक चमत्कार दिखाकर, सहस्त्रार में पहुंच जाती है। जहां शक्ति या प्रभू या ईश्वर या परमेश्वर का परम धाम है। यहां पहुंचकर साधक, परमेश्वर के बारे में सब कुछ जान लेता है या अनुभव करता है। अगर इच्छा शक्ति प्रबल हो, तो ईश्वर से मिल भी सकता है; साक्षात्कार भी कर सकता है; पा भी सकता है।

योग दो प्रकार का है। पहला '**अभावयोग**' और दूसरा '**महायोग**' कहलाता

है। अभावयोग में योगी या साधक आत्मा को ही शून्य मानकर, ध्यान द्वारा परमेश्वर से साक्षात्कार करता है। महायोग में योगी या साधक आत्मा को ही, ध्यान द्वारा नित्यानंद स्वरुप को देखता है और फिर समाधि के समय, प्रभू परमेश्वर से एकाकार भी करता है। भगवान शिव कहते हैं, "कि इन दोनों योगों में से, महायोग ही परम श्रेष्ठ है, जो समाधि द्वारा मुक्ति का मार्ग दिखाकर, ईश्वर से मिलाता है।

कुण्डलिनी शक्ति, शक्तिपात या पापों के नाश होने से या प्राणायाम योग, द्वारा जागृत होकर क्रियाशील होती है। साधारणतः लोग समझते हैं; कि कुण्डलिनी शक्ति के जागने से ही काम बन जाता है; लेकिन ऐसा नहीं है। कुण्डलिनी शक्ति के जागने से ही काम नहीं चलता है; जागकर क्रियाशील होने से काम होता है। अपनी बुराईयों, वासना, वृतियों व अन्य विकारों को नियंत्रि करके, आत्म–शक्ति का, महायोग, अभावयोग, ज्ञानयोग, भक्तियोग, कर्मयोग व प्राणायामयोग द्वारा विकास करके, दिव्य अनुभव, आनन्द और उल्लास की प्राप्ति होती है। योगी, साधक महासुखी अनुभव करता है। मानसिक व शारीरिक कष्टों की निवृति होती है। बिगड़े कार्य अपने आप, सफल होने लगते हैं। काम विकारों से मन को रोककर चित शान्त हो जाता है। इस तरह, हमारे पूर्व किये गए पापों का नाश होने लगता है।

कुण्डलिनी शक्ति, योग, प्राणायाम, भक्ति द्वारा जागृत होती है। कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने तक, बड़ा परिश्रम करना पड़ता है। इसमें सालों साल भी लग सकते हैं। लेकिन, योग–साधना के सामर्थ्य गुरु द्वारा शक्तिपात से, कुण्डलिनी शक्ति कुछ की क्षणों से लेकर, एक साल के अन्दर – अन्दर जागृत हो जाती है। यह गुरु पर निर्भर है, कि उन की शक्तियां कितनी तीव्र हैं। जितनी ज्यादा गुरु की शक्तियां होगी, उतनी ही तीव्र गति से, शिण्य में शक्तिपात द्वारा कुण्डलिनी शक्ति जागृत होगी।

योगशिखोपनिषद में कहा गया है :– कुम्भक प्राणायाम द्वारा या शक्तिपात या शक्तिपात के सामर्थ्य गुरु के अनुग्रह या अनुकम्पा से, जब अन्तर–शक्ति या पराशक्ति या कुण्डलिनी शक्ति जागती है; तब आत्म शक्ति के कार्य करने से प्राण आधार चक्र में रुकता है; जिसे साधक या योगी का शरीर कांपने लग जाता है। मूलाधार में प्राण के रुकने से साधक या योगी, आनन्द में मस्त होकर, नृत्य करने लगता है। वहां वायु का निरोध होने से सारा विश्व दीखने लगता है। क्योंकि, कुण्डलिनी शक्ति का निवास स्थान मूलाधार ही है और यहां पर सब देवता निवास करते हैं। वेदों का ज्ञान यहां भरा पड़ा है। इस मूलाधार से विशेष प्रकार की तीन नाड़ियां, जिन्हें ईड़ा, पिंगला और सुषुम्ना के नाम से जाना जाता है, शुरु होती है। ईड़ा, पिंगला और सुषुम्ना को त्रिवेनी –गंगा, यमुना और सरस्वती भी कहते हैं। वहां, मन–प्राण को एकत्र करके

अपने अन्दर गोता लगाकर, दिव्य स्नान एवं पान करने से, मनुष्य सब पापों से मुक्त हो जाता है। आधार के पश्चिम में स्वयंभू लिंग प्रतिष्ठित है। वहां पर सुषुम्ना में प्रवेश का प्रवेश द्वार (ब्रह्म द्वार) है। उसको खोल देने से या कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने से साधक, योगी, मनुष्य सांसारिक बन्धनों से छूट जाता है, और मोक्ष को प्राप्त होता है।

आगे फिर कहा गया है कि जब शरीर कांपने लग जायेगा; कुम्भक रोके भी नहीं रुकेगा; श्वास लेने में कष्ट या कमी – तेज़ी आ जायेगी; शरीर घूमने या ऐठने लग जाएगा या संभाला न जाये; तब समझ लेना चाहिये, कि कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर कार्य करने लगी है। उस समय निर्भय होकर चुपचाप देखना चाहिये, कि शक्ति कैसे कार्य करती है।

मंत्र जपते समय, नेत्र बंद करते ही, कुण्डलिनी शक्ति के जागृत होने पर आंखों की पलकें भारी हो जाती है। शरीर के किसी भी भाग में किसी भी तरह का दर्द या कष्ट, उठे या हो, तो अपने आप शुरु हुए योग–आसनों से, दर्द या कष्ट ठीक या दूर हो जाता है। मुंह से किसी भी प्रकार की भाषा, भजन, कीर्तन, रोना, हंसना, गाना, नृत्य करना या स्वर स्वतः बाहर निकलता है। शरीर के अंग–अंग में, प्राण की गति मालूम होने लगती है। या ऐंठन होने लगती है। भांग, चर्स, गांजा, स्मैक, जैसे माधक पदार्थो जैसी, की महक से नशा होने लगता है। अगरबती व अन्य सुगन्धों या स्पर्श का आभास होकर आनन्द आता है। नाद (वाध्य यंत्रों की आवज़) सुनाई देती है। शरीर शून्य या सुन्न हो जाता है। शरीर के भागों में, जैसे पांव, सिर, कमर, छाती, पेट, दिल, गला आदि में, शक्ति का वेग मालूम पड़ता है या दर्द उठता है या चक्र चलना अनुभव होता है; सर ज़ोर से घूमता हुआ लगता है; शरीर में अपने आप योगिक क्रियाएं होने लगती हैं; आसन पर बैठते ही भौहों के मध्य, आंखों के बीच या भृकुटि में दृष्टि स्थिर हो जाती है। तब नाना प्रकार के द्रश्य दिखाई देते हैं। शान्ति व आनन्द की अनुभूति होती है। अपना सूक्ष्म शरीर सामने प्रत्यक्ष दिखाई पड़ता है। अगर ऊपर लिखी हुई बातों में, आप कोई भी बात अनुभव करते हैं। तो जानिये, कि चित्त शक्ति, सिद्धि प्रदायिनी, देवी शक्ति, महामाया, ब्रह्मशक्ति, महादेवी, कुण्डलिनी शक्ति, क्रिया–शील होकर ठीक कार्य कर रही है।

कुण्डलिनी शक्ति का पहला अनुभव, आत्मा की ओर होता है और अंतिम अनुभव परमात्मा की तरफ होता है। शक्ति के जागृत होकर क्रियाशील होने पर, साधक, भक्त पर, प्रभू परमेश्वर की कृपा, दया व अनुकम्पा सदा दिन–रात बनी रहती है। इस तरह, साधक, भक्त पर, ईश्वर की ओर से, आनन्द का अमृत रस हमेशा बरसता रहता है। साधन द्वारा अपनी वृतियों व वासनाओं को समाप्त करके, मन को ईश्वर की ओर मोड़ कर, आलौकिक अनुभव व सिद्धियां प्राप्त होती है।

कुछ मननशील साधकों, योगियों, भक्तों की कुण्डलिनी शक्ति अपने आप, कभी–कभी जागृत हो जाती है। कुछ साधकों, भक्तों में, ध्यान व साधन के समय, शक्ति का वेग अत्याधिक तेज़ हो जाता है; जिस के लिए वे तैयार नहीं होते। क्योंकि, ऐसे साधकों, भक्तों में अधिक शक्ति गृहन करने की क्षमता नहीं होती है। वे शक्ति के वेग को नियंत्रित नहीं रख पाते हैं। इसलिए उनके लिए हमेशा खतरा बना रहता है। ऐसे साधकों, भक्तों को सामर्थ्य गुरु से परामर्श करते रहना चाहिये।

मनन–शील साधकों, भक्तों को ध्यान, साधन, भक्ति में अधिक से अधिक समय लगाना चाहिये। मन को स्थिर व विचार शून्य करके, वासनाओं व वृतियों को त्याग कर, अंतर–शक्ति को अधिक से अधिक बढ़ाकर, परम शक्ति परमेश्वर की ओर कदम बढ़ाना चाहिये।

शक्ति ऊपर से नीचे की ओर बहती है, जिससे संसार में जीव, जन्तु और वंस्पतियों की उत्पति होती है। जब यहीं शक्ति, नीचे से ऊपर की ओर चलने लगती है, तब साधक, योगी या भक्त का परमेश्वर से मिलाप होने लगता है। इस लिए हर भक्त, साधक, योगी को यह बात समझनी है, कि शक्ति का अध्यात्मिक उपयोग करके, उसे नीचे से ऊपर की ओर प्रवाहित कर, अपना और विश्व का भला करना है। जितनी जल्दी साधक, भक्त, मनुष्य का मन, इस संसार के मोह–बंधन से छूट जायेगा, विचार शून्य हो जायेगा, उतनी ही जल्दी से, वह अध्यात्म की ऊंचाईयों को छू लेगा।

कुण्डलिनी शक्ति परमात्मा की शक्ति है, जो परमात्मा द्वारा, सामर्थ्यवान गुरु के माध्यम से, मनुष्य के उत्थान के लिए, इस धरती पर भेजी गई है। गुरु या माध्यम ईश्वर स्वरुप है; जिसने अपनी सारी वृति, वासनाओं का त्याग किया है; मन में, स्त्री – पुरुष, ऊंच–नीच, अपना–पराया का भेद नहीं रखता है। ऐसा ईश्वर स्वरुप गुरु, ईश्वर के निकट है और ईश्वरीय शक्ति को नियंत्रित करना जानता है।

मनुष्य ब्रह्म इन्द्रियों से, बाहरी दृश्यों को देखता, सुनता, पहचानता है। वह प्रकृति की इस अनमोल देन से आनंदित अनुभव करता है। लेकिन जब मनुष्य की कुण्डलिनी शक्ति द्वारा आन्तरिक इन्द्रियां खुलती है, तो उसे ब्रह्म दृश्यों के साथ–साथ आन्तरिक दृश्य भी दिखाई देने लगते हैं, क्योंकि, गुरु द्वारा उसके सोये हुए चित पर चोट देकर, शक्तिपात द्वारा आत्मिक शक्ति को क्रियाशील होने पर साधक, योगी, भक्त को, तरह–तरह की अनुभूतियां होने लगती हैं। वह बिना देखे ही, ऐसे–ऐसे दिव्य दृश्य देखता है, जो उसने पहले कभी नहीं देखें हों। साधक इसे प्रभू कृपा समझ कर आनंदित अनुभव करता है।

प्राणायाम – योग, भक्ति – योग, ज्ञान – योग, कर्म–योग, ध्यान–योग व आसन-योग द्वारा भी, बिना गुरु के बहुतों में, शक्ति के जागने के शुभ लक्षण

देखे गये है। उन्हें भी दिव्य गन्ध, स्पर्श, भृकुटि में दृष्टि स्थिर होते ही, देवता के दर्शन हो गये। उन्हें भी नाद सुनाई दिये। दिल व मस्तिश्क की धड़कनें दर्द, शरीर की ऐंठन का अनुभव हुआ। लेकिन बिना किसी उपयुक्त गुरु के, उन्हें ऐसे दिव्य दृश्यों के बारे में बताता या समझाता; जैसे योग क्रियाएं, दि पेट, सिर, में दर्द या धड़कनें तेज़ होना, अपनी आत्मा का शरीर से बा निकलना आदि देख कर, डर जाना। कइयों ने ऐसे दिव्य दृश्यों को भूत–बाधा जानकर, ओझाओं, नीम हकीमों, डाक्टरों के पास जाकर, विचार–वि किया। उन्हें ऐसी दिव्य स्थिती का ज्ञान न होने की वजह से मंत्र, जादू–टो या दवाईयां आदि देकर, साधकों, भक्तों के कष्टों को ज्यादा बड़ा दिया।

ऐसा भी देखने में आया है, कि बिना गुरु के साधको, भक्तों की क्रिया कभी–कभी बहुत तेज़ हो जाती है। क्रियाओं को कम करना या रोकना, साधक भक्तों की बात नहीं। ऐसे बिना गुरु के साधकों, भक्तों को, जिन्हे साधना, भ में विध्न आते हो, परामर्श देते हैं, कि योग–साधना के सिद्ध सामर्थ्य गुरु प्राप्त करें या उनके पास जाएं। उपयुक्त गुरु के मिलने पर उन्हें सम्मान आ से क्रियाओं या भक्ति में आई बाधाओं के बारे में सविस्तार से कहें और बाधा व कष्टों को दूर करने की प्रार्थना करें। अगर ऐसा हो पाता है, तो अ महाशक्ति कुण्डलिनी द्वारा मुक्ति का मार्ग प्रशस्त करके, परमपिता परमेश्वर समाधि, मुक्ति, निर्वाण द्वारा मिलाप कर सकते हैं।

कुण्डलिनी शक्ति क्या है

ईश्वर द्वारा रचित मानव शरीर के अनेक स्थानों में, कई सूक्ष्म नाड़ियां है इनमें प्राण वायु की गति हमेशा बनी रहती है। इन सुक्ष्म नाड़ियों में कुछ विशि नाड़ियां, जैसे इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना है। इन नाड़ियों की उत्पति मूलाधार होकर, आक्षा चक्र और सहस्त्रार तक है। मेरुदण्ड़ (रीढ़ की हड्ड़ी) के बाह बायीं और से इड़ा,दाहिनी और से पिंगला लिपटी हुई है और सुषुम्ना मेरुद के अन्दर, मूलाधार से प्रारम्भ होकर सहस्त्रार तक जाती है। इसी मूलाधार समस्त ईश्वरीय शक्ति एक स्थान पर स्थित है। यहां यह आलौकिक शा कुण्डली मारकर सर्प के समान बैठी हुई सोई रहती है। निद्रा अवस्था में, य जीव को शिव–स्वरुप का अनुभव करने नहीं देती है। इस महा–शक्ति क कुण्डलिनी शक्ति कहते हैं। शिव कृपा व सामर्थ्य गुरु की अनुकम्पा से मूल ार में स्थित यह शक्ति, जागृत होकर अपने चैतन्य स्वरुप में प्रतिष्ठित होती जो साधक या योगी को शिव–भाव से शिव–मय व जीवनमुक्ति का मार्ग प्रश करके आनन्दमय करती है। जागृत कुण्डलिनी शक्ति साधक या योगी क निर्विकल्प समाधि तक पहुचा देती है।

साधक या योगी, अपने प्रयास, गुरु–कृपा, शक्तिपात, योगासनों, प्राणाया

ईश्वर–भक्ति, निस्वार्थ कर्म या कार्य, वैराग्य, त्याग, जप, तप, ज्ञान आदि द्वारा शक्ति जागृत कर सकता है। कुण्डलिनी जागृत होने के लिए, सालों साल लगते हैं। लेकिन शक्तिपात के सामर्थ्य गुरु द्वारा कुछ ही क्षणों से लेकर, एक साल के अन्दर – अन्दर, कुण्डलिनी शक्ति जागृत होकर कार्य करने लगती है। शक्ति के जागृत होते ही, साधक या योगी, अपने अन्दर महा–सुख और महा–आनन्द अनुभव करता है। अभ्यास द्वारा जागृत कुण्डलिनी मूलाधार से ऊपर उठकर, सुषुम्ना नाड़ी से होकर सहस्त्रार में जाकर, वहां विराजमान भगवान से एकाकार कर, साधक या योगी के स्मस्त मनोरथ पूर्ण करती हुई, अनेक सिद्धियां प्रदान करती है। इस के लिए साधक को अपनी वृतियों, जैसे काम, क्रोध, लोभ, मोह एवं अहंकार का निषेध कर, साधन में अपने अथक प्रयास द्वारा, शिव प्रेम में शिव–मय, ईश्वर प्रेम में ईश्वर–मय और ब्रह्म प्रेम में ब्रह्म–मय होना पड़ेगा।

कुण्डलिनी शक्ति को मूलाधार से ऊपर उठने पर, अनेक चक्रों में से होकर जाना पड़ता है। शक्ति के इन चक्रों से होकर जाने पर, साधक या योगी को अनेक आलौकिक अनुभूतियां होती है। वह ब्रह्मांड के अनेक रहस्यों को जानने की क्षमता प्राप्त करता है। इस तरह शक्ति षटचक्रों से होती हुई, सातवें चक्र सहस्त्रार तक जाती है; जहां खुद शिव , वाहे-गुरु, परमेश्वर, ब्रह्म, ईश्वर, शक्तिपुंज, ईश, महा–ज्योति का वास है। यहां साधक या योगी, समाधी या महा– समाधी को प्राप्त होता है।

इन चक्रों या सात आलौकिक चक्रों का, जो मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) के निचले भाग से शुरु होकर, ऊपर उठकर, मस्तिश्क तक जाती है, का विवरण इस तरह है :–

(१) मूलाधार चक्र (२) स्वाधिष्ठान चक्र (३) मणिपुर चक्र
(४) अनाहत चक्र (५) विशुद्ध चक्र (६) आज्ञा चक्र
(७) सहस्त्रार चक्र

मूलाधर चक्र

मूलाधार चक्र मानव शरीर में स्थित, चक्रों में से प्रथम चक्र है। इस मूलाधार चक्र को, आधार–चक्र भी कहते हैं। यह चक्र गुदा प्रदेश में स्थित है। यहां पर ईश्वरीय शक्ति कुण्डलिनी का वास है। यहीं से कुण्डलिनी शक्ति जागृत व क्रियाशील होकर, ऊपर की ओर अन्य चक्रों का भेदन करके सहस्त्रार तक जाती है। इस चक्र का ध्यान व मनन करने से, शरीर की शुद्धि, मन पवित्र, स्वास्थ, बल और बुद्धि की वृद्धि होती है। यहां का प्रधान देवता भगवान गणपति है। इस चक्र का कार्य शरीर से व्यर्थ मल को बाहर निकलना है।

स्वाधिष्ठान चक्र

स्वाधिष्ठान चक्र, मूलाधार चक्र के बाद का दूसरा चक्र है। यह लिंग

स्थान में स्थित है। इस चक्र का कार्य शरीर से मूत्र विसर्जन करना है। यह स्थान पुरुषों के वीर्य और स्त्रियों के रज का है, जिससे जीवों की उत्पति होती है। इस चक्र में ध्यान स्थित होने पर साधक या योगी में धैर्य, बल, दृढ़ता, विश्वास व अधिक क्षमता की प्राप्ति होती है। इस चक्र के प्रधार देवता प्रजापति भगवान ब्रह्माजी है।

मणिपुर चक्र

मणिपुर चक्र, मूलाधार चक्र व स्वाधिष्ठान चक्र के बाद का तीसरा चक्र है। यह स्थान नाभि के पीछे मेरुदंड के भीतर सुषुम्ना में स्थित है। इस स्थान में प्राण वायु का निवास है। शरीर के हर भाग को, यहीं से वायु द्वारा पोषण मिलता है। यह स्थान अग्नि तेज तत्व का द्योतक है। इस स्थान में मन का निवास है। इसलिए यहां पर इच्छाएं उत्पन्न होती रहती हैं। इस चक्र की साधना से साधक या योगी, को महा–आनन्द, शान्ति, समता का भाव, वैराग्य की इच्छा, निस्वार्थ कर्म करने की प्रेरणा, निश्चलता व एकांतप्रियता प्राप्त होती है। इस स्थान के प्रधान देवता भगवान विष्णु जी है।

अनाहत चक्र

अनाहत चक्र, मूलाधार चक्र, स्वाधिष्ठान चक्र, मणिपुर चक्र के बाद का चौथा चक्र है। हृदय के सामने मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्ना में यह चक्र स्थित है। इस चक्र के बाई ओर मेदा है, जहां अन्न या आहार का पाचन होता है। इस स्थान के प्रधान देवता, अधिपति भगवान शिव है। इस स्थान में प्राण वायु का निवास है। यहां से सारे शरीर का पोषण होता है। इस चक्र की साधना से, साधक या योगी में प्रेम, विवेकशीलता, वात्सल्य, दया, जिज्ञासा, करुणा व क्षमा की शक्ति प्राप्त होती है।

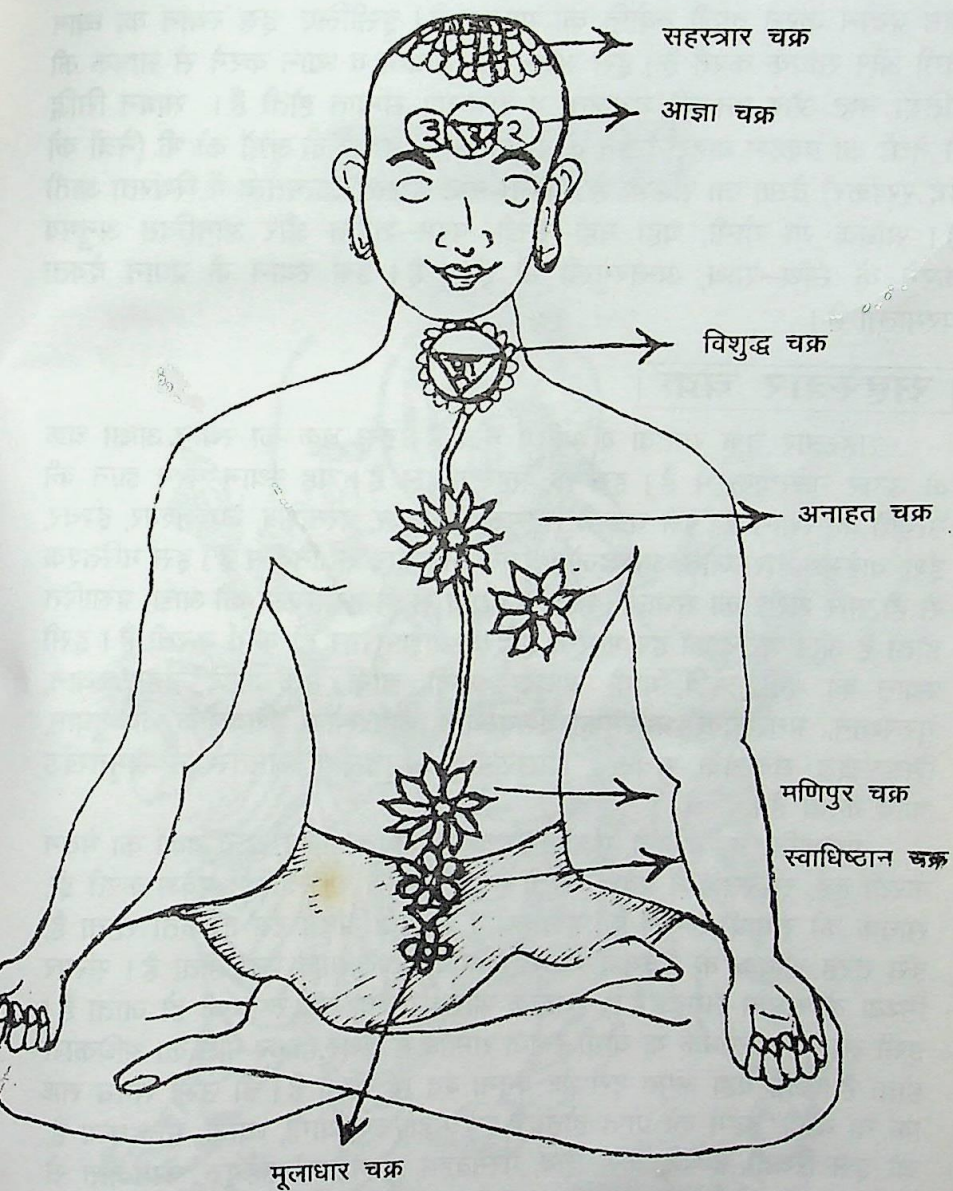
विशुद्ध चक्र

विशुद्ध चक्र मेरुदण्ड के भीतर सुषुम्ना में स्थित पांचवा चक्र है। इस चक्र का स्थान कण्ठ के पास है। जागृत कुण्डलिनी शक्ति, मूलाधार चक्र से ऊपर की ओर उठकर, विशुद्ध चक्र से होकर, आज्ञा चक्र और आज्ञा चक्र से होकर सहस्त्रार तक जाती है। इस चक्र की साधना व ध्यान सिद्धि से साधक या योगी में, योग साधना की शक्ति आ जाती है। इस स्थान के प्रधान देवता भगवान सदाशिव है।

आज्ञा चक्र

आज्ञा चक्र, मेरुदण्ड के ऊपरी भाग सुषुम्ना में स्थित छटा चक्र है। इस चक्र का स्थान, भूमध्य त्रिकुटी या भृकुटी है। क्योंकि, इसी भाग में तीन प्रधान

सप्त चक्र

सहस्त्रार चक्र
आज्ञा चक्र
विशुद्ध चक्र
अनाहत चक्र
मणिपुर चक्र
स्वाधिष्ठान चक्र
मूलाधार चक्र

नाड़ियां इड़ा, पिंगला और सुषुम्ना आकर मिलती है। इस स्थान को त्रिवेणी भी कहते हैं। इस स्थान का तेज, सूर्य, चन्द्रमा के तेज से भी अधिक प्रबल है। यह स्थान ज्ञानेद्रिंयों का केन्द्र भी है। यहां से नेत्रों को प्रकाश मिलता है। यह स्थान, ज्ञान प्रदान करने वाली ज्योति का भण्डार है। इसीलिए, इस स्थान का ध्यान योगी और साधक करते हैं। इस स्थान की साधना व ध्यान करने से साधक की वृतियां नष्ट और मन की चंचलता व वासनाएं समाप्त होती हैं। साधन सिद्धि से नेत्रों का प्रकाश बाहर देखने के साथ–साथ, अन्दर के अंगों को भी (नेत्रों को बंद रखकर) देखा जा सकता है। भ्रान्ति नष्ट होकर, आत्मतत्व में स्थिरता आती है। साधक या योगी, यहां महा–सुखी, परम–शान्ति और आनन्दित अनुभव करने के साथ–साथ, अन्तरमुखी भी होता है। इस स्थान के प्रधान देवता परमात्मा है।

सहस्त्रार चक्र

सहस्त्रार चक्र सातवां व अंतिम चक्र है। इस चक्र का स्थान, आक्षा चक्र के ऊपर मस्तिश्क में है। इस के सहस्त्र दल है। यह स्थान परम ज्ञान की उत्पति का स्थान है। इस चक्र में सदगुरु, परमेश्वर, परमशिव, जगदीश्वर, ईश्वर, ईश, वाहेगुरु, परमजोत, अखंडजोत, शिव, निराकार का निवास है। इस मस्तिश्क से ही सारे शरीर का संचालन होता है। यहां से ही हर प्रकार की आज्ञा प्रसारित होती है और शरीर का हर भाग व इंद्रियां आज्ञानुसार ही कार्य करती है। इसी स्थान को मुनी, ऋषि, योगी, साधक, ध्यानी, ज्ञानी, भक्त आदि, ब्रह्म स्थान, गुरुस्थान, भ्रमरलोक, भ्रमरगुफा, शिवस्थान, अमरलोक, शिवलोक, विष्णुधाम, शिखरखंड, सचलोक, सचखंड, शिखरलोक, अमृतलोक, अमृतस्थान, अमृतखंड आदि कहते हैं।

महाशक्ति, कुण्डलिनी, मूलाधार चक्र से जागृत होकर, अन्य चक्रों का भेदन करती हुई, सहस्त्रार में प्रवेश करती है। शक्ति के सहस्त्रार में प्रवेश करते ही, साधक की समाधी लगती है। इस स्थान से सदा अमृत रस टपकता रहता है, इस तरह साधक के द्वैतभाव का नाश होकर अदैतभाव पैदा होता है। संसार मिथ्या के समान लगता है। साधक और परमेश्वर का रुप एक हो जाता है। इसी स्थान पर साधक या योगी सहज समाधि में स्थिर होकर मोक्ष का अधिकारी होता है। जब यहां अमृत रस का बनना बंद हो जाता है। तो उसी समय साधक या योगी, ब्रह्म को प्राप्त होता है। वे महापुरुष, योगी, ध्यानी, भक्त धन्य है, जो इस स्थिती में पहुंचकर, शिव, परमब्रह्म, परमेश्वर, वाहेगुरु, परमजोत से एकाकार होकर ईश्वररुप या स्वरुप बन जाते हैं।

जय शिव–शक्ति, जय–गुरुदेव, जय–माता श्री, जय–भारत।

–इति–

संकल्प के बिन शान्त हृदय होकर जो काम करता रहता है वही ज्ञानी है।

(३) बिना अभ्यास के ज्ञान सिद्ध नहीं होता :—

जन्मान्तरशताभ्यस्ता राम ससारसस्थिति ।
सा चिराभ्यासयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥ (५।९२।२३)
पौन पुन्येन करणमभ्यास इति कथ्यते ।(६।६७।४३)
अभ्यासेन विना साधो नाभ्युदेत्यात्मभावना ॥ (६।११।१)
तच्चिन्तन तत्कथनमन्योन्य तत्प्रबोधनम् ।
एतदेकपरत्व च तदभ्यास बिदुर्बुधा ॥ (३।२२।२४)
उदितौदार्यसौन्दर्यवैराग्यरसरञ्जिता ।
आनन्दस्यन्दिनी येषां मतिस्तेऽभ्यासिन परे ॥ ३।२२।२६)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ ज्ञातृज्ञेयस्य वस्तुन ।
युक्त्या शास्त्रैर्यतन्ते ये ते ब्रह्माभ्यासिन स्थिता ॥ (३।२२।२७)
नाभ्यासेन विना ज्ञाने शिवे विश्रान्तिवानसि ।
अभ्यासेन तु कालेन भृग विश्रान्तिमेष्यसि ॥ (६।१९९।१३)

सैकडो जन्मो मे अनुभूत होने के कारण बहुत दृढ़ हुई संसार-भावना का क्षय बिना बहुत समय तक (ज्ञान का) अभ्यास और योग किये नहीं होता। किसी काम को पुन:-पुन करने का नाम अभ्यास है। बिना अभ्यास के आत्म-भावना का उदय नहीं होता। उसी का चिन्तन करना, उसी का वर्णन करना, एक दूसरे को उसी का ज्ञान कराना, उसी एक के विचार मे तत्पर रहना, (ब्रह्मज्ञान का) अभ्यास कहलाता है। जिनके भीतर वैराग्य-रस से रञ्जित, उदारता और सौन्दर्य से परिपूर्ण आनन्द का प्रसार करने वाली बुद्धि का उदय हो गया है, वे आत्मज्ञान के अभ्यासी है। जो युक्ति और शास्त्र की सहायता से ज्ञाता और ज्ञेय दोनो के अभाव का अनुभव करने का यत्न करते रहते है वे अभ्यासी कहलाते है। बिना अभ्यास कल्याणकारी ज्ञान मे विश्राम नहीं प्राप्त होता। अभ्यास करते रहने से समय पाकर अवश्य शान्ति का अनुभव होगा।

(४) संसार से पार उतरने के मार्ग का नाम 'योग' है—

ससारोत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ।
ता बिद्धि द्विप्रकारां त्व चित्तोपशमधर्मिणीम् ॥ (६।१३।३)

आत्मज्ञानं प्रकारोऽस्या एकः प्रकटितो भुवि ।
द्वितीयं प्राणसंरोधं श्रृणु योऽयं मयोच्यते ॥ (६।१३।४)
प्रकारौ द्वावपि प्रोक्तौ योगशब्देन यद्यपि ।
तथापि रूढिमायातः प्राणयुक्तावसौ भृशम् ॥ (६।१३।६)
असाध्यः कस्यचिद्योगः कस्यचिज्ज्ञाननिश्चयः ।
मम त्वभिमतः साधो सुसाध्यो ज्ञाननिश्चयः ॥ (६।१३।८)
द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञानं च राघव ।
योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ॥ (५।७८।८)
चित्तचित्तपरिस्पन्दपक्षयोरेकसंक्षये ।
स्वयं गुणो गुणी स्थित्वा नश्यतो द्वौ न संशयः (५।७८।७)

संसार से पार उतरने की युक्ति का नाम योग है। वह चित्त को शान्त करने वाली युक्ति दो प्रकार की है। इसका एक प्रकार है आत्मज्ञान और दूसरा है प्राण-निरोध। यद्यपि दोनों मार्गों का नाम योग है, तथापि "प्राण निरोध" के लिये ही "योग" शब्द अधिक प्रचलित है। किसी के लिये योग-मार्ग कठिन है, किसी के लिये ज्ञान-मार्ग कठिन है। मेरी राय मे तो ज्ञान-निश्चय का अभ्यास ज्यादा सुगम है। चित्त को शान्त करने के दो उपाय है - एक योग और दूसरा ज्ञान। योग का अर्थ है चित्त की वृत्तियो का निरोध करना और ज्ञान का अर्थ है यथावस्थित वस्तु को जानना। चित्त और चित्त की वृत्ति (स्पन्दन) दोनो मे से किसी एक का क्षय होने से दूसरे का भी क्षय हो जाता है। एक गुणी है, दूसरा उसका गुण है, एक के नष्ट होने पर दोनो ही नष्ट हो जाते है, इसमे कोई सन्देह नहीं है।

(५) योग की निष्ठा (प्राप्य अवस्था) :—

जीवस्य च तुरीयाख्या स्थितिर्या परमात्मनि ।
अवस्थाबीजनिद्रादिनिर्मुक्ता चित्सुखात्मिका (६।१२८।५१)
योगस्य सेयं वा निष्ठा सुखं संवेदनं महत् ॥ (६।१२८।५१)
मनस्यस्तंगते पुंसां तदन्यन्नोपलभ्यते ।
प्रशान्तामृतकल्लोले केवलामृतवारिधौ ॥ (६।१२८।५२)

जीव की परमात्मा मे उस प्रकार की स्थिति जिसका नाम तुर्या है, जो जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति आदि अवस्थाओं के बीज से रहित है, जो आनन्द और चितिका अनुभव है, और परम ज्ञान और आनन्द

है, वही योग का प्राप्य अनुभव है। उस स्थिति का अनुभव बिना उस अमृत के समुद्र मे, जिसमे की सब लहरे शान्त हो गई है, मन के अस्त हुए, असम्भव है।

(६) तीन प्रकार का योगाभ्यास :—

एकतत्त्वघनाभ्यासः प्राणाना विलयस्तथा।
मनोविनिग्रहश्चेति योगशब्दार्थसंग्रह॰ ॥ (६।६९।२७)
एकार्थाभ्यमनप्राणरोधचेत परिक्षया ।
एकस्मिन्नेव संसिद्धे ससिध्यन्ति परस्परम् ॥ (६।६९।४०)
त्रिष्वेतेषु प्रयोगेषु मन॰प्रशमनं वरम्।
साध्यं विद्धि तदेवाशु यथा भवति तच्छिवम् ॥ (६।६९।२९)

योग (संसार से पार उतरने की युक्ति) शब्द के तीन अर्थ है :—(१) तत्त्व का गहरा अभ्यास, (२) प्राणो का निरोध और (३) मन का निग्रह। इन तीनो—एक तत्त्व का अभ्यास, प्राण निरोध और चित्त-नाश—मे से किसी एक का अभ्यास हो जाने पर तीनो ही सिद्ध हो जाते है। इन तीनो प्रयोगो में से मन को शान्त करना सबसे उत्तम है। इसके सिद्ध हो जाने पर शीघ्र ही कल्याण हो जाता है।

१—एक तत्त्व का गहरा अभ्यास :—

एकतत्त्वघनाभ्यासाच्छान्तं शाम्यत्यल मनः।
तल्लीनत्वात्स्वभावस्य तेन प्राणोऽपि शाम्यति ॥ (६।६९।४८)

एक तत्त्व के गहरे अभ्यास से मन सहज में शान्त हो जाता है। मन के स्वभाव मे लीन हो जाने पर प्राण भी शान्त हो जाता है।

एक तत्त्व के गहरे अभ्यास करने की भी योगवासिष्ठ मे तीन रीतियाँ वर्णन की गई है —ब्रह्म-भावना, पदार्थों के अभाव की भावना और केवलभावना। उनका विवरण नीचे दिया जाता है।

(अ) ब्रह्म-भावना :—

विचार्य यदनन्तात्मतत्त्वं, तन्मयतां नय।
मनस्ततस्तल्लयेन तदेव भवति स्थिरम् ॥ (६।६९।४९)
प्रत्याहारवतां चेत स्वर्थं भोग्यक्षयादिव।
विलीयते सह प्राणै. परमेवावशिष्यते ॥ (६।६९।५२)

यथैव भावयत्यात्मा सततं भविष्यति स्वयम् ।
तथैवापूर्यते शक्त्या शीघ्रमेव महानपि ॥ (४।११।९९)
भाविता शक्तिरात्मानमात्मतां नयति क्षणात् ।
अनन्तमखिल प्रावृड् मिहिका महती यथा ॥ (४।११।६०)

अनन्त आत्मतत्त्व का विचार करके मन को तन्मय बनाने का यत्न करना चाहिये। मन के तल्लीन होने पर वह स्थिर हो जाता है। आत्मतत्त्व (ब्रह्म) मे मन को स्थिर करने से प्राणो सहित मन ऐसे लीन हो जाता है जैसे कि वह भोग्य पदार्थो का क्षीण होने पर हो जाता है। आत्मा जैसी-जैसी भावना करता है वह शीघ्र ही वैसा ही हो जाता है और वैसी ही शक्ति से पूर्ण हो जाता है। जैसे बरसाती नाले बारिश होने से बड़ी-बड़ी नदियाँ बन जाते है वैसे ही भावना द्वारा मन आत्मा होकर अनन्त और सब कुछ हो जाता है (अर्थात अपने आप को ब्रह्म समझते-समझते वह एक दिन ब्रह्म ही बन जाता है)।

(आ) पदार्थों के अभाव की भावना :—

सत्यदृष्टौ प्रपञ्चायामसत्ये क्षयमागते ।
निर्विकल्पचिदच्छात्मा स आत्मा समवाप्यते ॥ (४।२१।४३)
भ्रमस्य जागतस्यास्य जातस्याकाशवर्णवत् ।
अत्यन्ताभावसम्बोधे यदि रूढिरलं भवेत् ॥ (३।७।२७)
तज्ज्ञातं ब्रह्मणो रूपं भवेन्नान्येन कर्मणा ।
दृश्यात्यन्ताभावतस्तु ऋते नान्या शुभा गति ॥ (३।७।२८)
जगन्नाम्नोऽस्य दृश्यस्य स्वसत्तासम्भव विना ।
बुध्यते परमं तत्त्व न कदाचन केनचित् ॥ (३।७।३०)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ द्रष्टृदृश्यदृशा मन· ।
एकध्याने परे रूढे निर्विकल्पसमाधिनि ॥ (३।२१।७६)
वासनाक्षयबीजेऽस्मिन्किञ्चिदङ्कुरिते हृदि ।
क्रमान्नोदयमेष्यन्ति रागद्वेषादिका दृश ॥ (३।२१।७७)
संसारसम्भवश्चाय निर्मूलत्वमुपेष्यति ।
निर्विकल्पसमाधानं प्रतिष्ठामलमेष्यति ॥ (३।२१।७८)
अत्यन्ताभावसम्पत्ति विनाहन्ताजगत्स्थिते ।
अनुत्पादमयी ह्येषा नोदेत्येव विमुक्तता ॥ (३।२१।१२)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ ज्ञातृज्ञेयस्य वस्तुन. ।
युक्त्या शास्त्रैर्यतन्ते ये ते ब्रह्माभ्यासिन स्थिता ॥ (३।२२।२७)

सर्गादावेव नोत्पन्नं दृश्यं नास्त्येव तत्सदा ।
इदं जगदहं चेति बोधाभ्यास उदाहृत· ॥ (३।२२।२८)
दृश्यासम्भवबोधो हि ज्ञानं ज्ञेयं च कथ्यते ।
तदभ्यासेन निर्वाणमित्यभ्यासो महोदय (३।२२।३१)

असत्य दृष्टि के क्षीण हो जाने पर और सत्य दृष्टि के दृढ़ हो जाने पर आत्मा निर्विकल्प और शुद्ध चितिका आकार धारण कर लेता है, जगत् रूपी भ्रम के, जो कि आकाश के रङ्ग की नाई देखने मात्र को है वास्तविक नहीं है, अत्यन्त अभाव के ज्ञान के दृढ़ हो जाने पर ब्रह्म के रूप का ज्ञान होता है, अन्य प्रकार से नहीं। दृश्य जगत् के अत्यन्त अभाव की भावना के बिना दूसरी और कोई शुभ गति नहीं है। इस जगत् नाम वाले दृश्य की सत्ता को असम्भव समझे बिना कभी भी कोई परम तत्त्व को नहीं जान सकता। द्रष्टा, दर्शन और दृश्य सब को अत्यन्त असत् समझकर निर्विकल्प समाधि मे एकतत्त्व के ध्यान मे निमग्न होने पर, हृदय में वासना के क्षय के अकुर का बीज आरोपित होने पर, क्रम से राग द्वेष आदि की उत्पत्ति नहीं होती, ससार की भावना निर्मूल हो जाती है और निर्विकल्प समाधि भी दृढ़ होने लगती है। अहंभाव और जगत् के अत्यन्त असत् होने का अभ्यास किये बिना नित्यरूप मुक्ति का अनुभव उदय ही नहीं होता। जो लोग युक्ति और शास्त्र के अध्ययन द्वारा ज्ञाता और ज्ञेय दोनो को अत्यन्त असत् समझने का प्रयत्न करते है वे ब्रह्माभ्यासी कहलाते है। यह जगत्, मै और सब दृश्य वस्तुये कभी न उत्पन्न हुई है, और न है—इस प्रकार का निश्चित ज्ञान और ज्ञान का वास्तविक अभ्यास है। दृश्य के असम्भव होने के ज्ञान का ही नाम ज्ञान है। यही जानने योग्य भी है। इसके अभ्यास से ही निर्वाण की प्राप्ति होती है। इसलिये अभ्यास बड़ी चीज है।

(इ) केवलीभाव :—

यद्द्रष्टुरस्याद्रष्टृत्वं दृश्याभावे भवेद्बलात् ।
तद्विद्धि केवलीभावं तत एवासत सत (३।४।८३)
तत्तामुपगते भावे रागद्वेषादिवासना ।
शाम्यन्त्यस्पन्दिते वाते स्पन्दनक्षुब्धता यथा ॥ (३।४।८४)
त्रिजगत्त्वमहं चेति दृश्येऽसत्तामुपागते ।
द्रष्टु स्यात्केवलीभावस्तादृशो विमलात्मन ॥ (३।४।८६)

अहं त्वं जगदित्यादौ प्रशान्ते दृश्यसंभ्रमे ।
स्यात्तादृशी केवलता स्थिते द्रष्टर्यवीक्षणे ॥ (३।४।५८)

दृश्य के अत्यन्त अभाव होने पर जब द्रष्टा का द्रष्टृत्व (द्रष्टापन) आप ही लय हो जाता है तब जो सत्ता शेष रहती है उसे केवलीभाव कहते है। जैसे हवा के रुक जाने पर उसकी क्रियाये शान्त हो जाती है वैसे ही उस भाव (केवलीभाव) के प्राप्त हो जाने पर राग द्वेष आदि की सभी वासनाये शान्त हो जाती है। तीनो जगत्, तुम, मै और सब दृश्य शान्त हो जाने पर द्रष्टा को अपने शुद्ध आत्म स्वरूप होने का केवलीभाव अनुभव मे आने लगता है। मै, तुम, और जगत् आदि दृश्य के भ्रम के शान्त हो जाने पर और द्रष्टा के अनुभव मे न आने पर केवलता का अनुभव उदय होता है।

२—प्राणों की गति का निरोध:—

तालवृन्तस्य सस्पन्दे शान्ते शान्तो यथानिलः ।
प्राणानिलपरिस्पन्दे शान्ते शान्तं तथा मनः ॥ (६।६९।४१)
तस्मिन्संरोधिते नूनमुपशान्तं भवेन्मन । (५।७८।१९)
मन स्पन्दोपशान्त्यायं संसारः प्रविलीयते ॥ (५।७८।१६)
प्राणशक्तौ निरुद्धाया मनो राम विलीयते ।
द्रव्यच्छायानु तद्द्रव्यं प्राणरूपं हि मानसम् ॥ (५।१३।८३)

जैसे पखे की गति रुक जाने पर हवा की गति रुक जाती है वैसे ही प्राणों की गति के रुक जाने पर मन शान्त हो जाता है। प्राण के निरोध करने से अवश्य ही मन शान्त हो जाता है। मन के शान्त होने पर अवश्य ही यह ससार विलीन हो जाता है। प्राण की शक्ति के निरुद्ध हो जाने पर अवश्य ही हे राम ! मन विलीन हो जाता है। जैसे द्रव्य की छाया की गति द्रव्य की गति के समान होती है वैसे प्राण का रूप भी मानसिक है।

(अ) प्राण और मन का सम्बन्ध चित्त का ही बनाया हुआ है :—

तेन सङ्कल्पित प्राण प्राणो मे गतिरित्यपि ।
न भवामि विनानेन तेन तत्तत्परायणम् ॥ (६।१३९।२)
एवं यन्मनसाभ्यस्तमुपलब्धं तथैव तत् ।
तेन मे जीवितं प्राणा इति प्राणे मन स्थितम् ॥ (६।१३९।१०)

मनने ही प्राणो की कल्पना की है और इस बात की भी कल्पना की है कि प्राण उसकी गति है और प्राण के बिना उसकी स्थिति नहीं है। इस कारण से ही वह प्राण के ऊपर निर्भर रहता है। मन जिसका अभ्यास कर लेता है उसी का अनुभव करता है। मन समझता है कि प्राण उसका जीवन है, इसलिये ही प्राण मे मन की स्थिति है।

(आ) प्राणविद्या :—

सर्वदु खक्षयकरी सर्वसौभाग्यवर्धिनी । (६।२४।८)
कारणं जीवितस्येह प्राणचिन्ता समाश्रिता ॥ (६।२४।९)
इडा च पिङ्गला चास्य देहस्य मुनिनायक ।
सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते ॥ (६।२४।२०)
पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु ।
ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम् ॥ (६।२४।२१)
सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥ (६।२४।२२)
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत्परिवर्धते ।
वाताहते लतापत्रजाले बहिरिवाभित ॥ (६।२४।२३)
वृद्धिं नीत स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन्प्रसरत्यथ ॥ (६।२४।२४)
प्राणापानसमानाद्यै स्तत. स हृदयानिल ।
संकेतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राकारचेष्टितै ॥ (६।२४।२५)
हृत्पद्मयन्त्रत्रितये समस्ता प्राणशक्तय ।
ऊर्ध्वाध प्रसृता देहे चन्द्रबिम्बादिवांशव ॥ (६।२४।२६)
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।
उत्पतन्ति पतन्त्याशु ता एता प्राणशक्तय ॥ (६।२४।२७)
स एष हृत्पद्मगत प्राण इत्युच्यते बुधै ।
अस्य काचिन्मुने शक्ति. प्रस्पन्दयति लोचने ॥ (६।२४।२८)
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥ (६।२४।२९)
बहुनात्र किमुक्तेन सर्वमेव शरीरके ।
करोति भगवान्वायुर्यन्त्रेहामिव यान्त्रिक ॥ (६।२४।३०)
तत्रोर्ध्वाधो द्विसंकेतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटौ द्वौ वरानिलौ ॥ (६।२४।३१)

सहस्रविनिकृत्ताङ्काद्विसतन्तुलवादपि
दुर्लक्ष्या विद्यमानापि गति सूक्ष्मतराऽनयो ॥ (६।२४।३७)
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थित ॥ (६।२५।३)
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति. सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थित· ॥ (६।२५।४)
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थ सुखमेधते ।
प्राणस्याभ्युदयो ब्रह्मन्पद्मपत्राद्धृदि स्थितात् ॥ (६।२५।२९)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते प्राणोऽस्तं यात्यय बहिः ।
अपानस्योदयो बाह्याद्द्वादशान्तान्महामुने ॥ (६।२५।३०)
अस्तङ्गतिरथाम्भोजमध्ये हृदयसंस्थिते ।
प्राणो यत्र समायाति द्वादशान्ते नभ.पदे ॥ (६।२५।३१)
पदात्तस्मादपानोऽयं खादेति समनन्तरम् ।
बाह्याकाशोन्मुखो प्राणो वहत्यग्निशिखा यथा ॥ (६।२५।३२)
हृदाकाशोन्मुखोऽपानो निम्ने वहति वारिवत् ॥ (६।२५।३३)
अपानशशिनोऽन्तस्था कला प्राणविवस्वता ॥ (६।२५।३६)
यत्र ग्रस्ता तदासाद्य पदं भूयो न शोच्यते ।
प्राणार्कस्य तथाऽन्तस्था यत्रापानसितांशुना ॥ (६।२५।३७)
ग्रस्ता तत्पदमासाद्य न भूयो जन्मभाङ्नर· ।
प्राण एवार्कता याति सबाह्याभ्यन्तरेऽम्बरे ॥ (६।२५।३८)
आप्यायनकरी पश्चाच्छक्तितामधितिष्ठति ।
प्राण एवेन्दुता त्यक्त्वा शरीराप्यायकारणीम् ॥ (६।२५।३९)
क्षणादायाति सूर्यत्वं सशोषणकरं पदम् ।
अर्कता सम्परित्यज्य न यावच्चन्द्रता गत ॥ (६।२५।४०)
प्राणस्तावद्विचार्यान्तेऽदेशकाले न शोच्यते ।
हृदि चन्द्रार्कयोर्ज्ञात्वा नित्यमस्तमयोदयम् ॥ (६।२५।४१)
आत्मनो निजमाधारं न भूयो जायते मन ।
सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मि सगमागमम् ॥ (६।२५।४२)
अपानेऽस्तङ्गते प्राण समुदेति हृदम्बुजात् ॥ (६।२५।४७)
प्राणे त्वस्तङ्गते बाह्यादपान प्रोदित क्षणात् ॥ (६।२५।४८)

प्राणविद्या से जीवके सब दु खोका नाश होता है और सब प्रकार के सौभाग्य की वृद्धि होती है। शरीर के मेरुदण्ड (पार्श्वकोष्ठ)

के मध्य मे दो मिली हुई कोमल इडा और पिङ्गला नामक नाड़ियाँ स्थित हैं। अस्थि और मास से बने हुए, ऊपर और नीचे को जाने वाली नालियो समेत, कोमल पखडियां वाले कमल के फूल के जोड़ो के समान, तीन यन्त्र (शरीर के ऊपरी भाग मे) स्थित है। इन यन्त्रो के पत्र वायु के प्रवेश से विकसित होते है। वायु से व्याप्त होने पर उनके पत्र धीरे-धीरे हिलते है। उन पत्तो के हिलने से बायु की वृद्धि होती है, जैसे वायु द्वारा लता और पत्रो के स्पन्दित होने पर बाहर चारो ओर हवा फैलती है। भीतर जब वायु का आकार बढता है तो वह वायु ऊपर नीचे चारो ओर शरीर मे नाड़ियो द्वारा फैलती है। हृदय मे प्रविष्ट वायु शरीर मे फैल कर नाना प्रकार की चेष्टाये करती हुई और विशेष स्थानो मे रहती हुई प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान नामो से प्रसिद्ध होती है। शरीर के भीतर हृदय मे स्थित तीनो यन्त्रो मे फैलती है जैसे चन्द्रमा से किरणे फैलती है। वे प्राणशक्तियाँ जाती है, आती हैं, आकर्षण करती है, हरण करती हैं, विहार करती है, ऊपर चढ़ती हैं, नीचे गिरती है। हृदयकमल मे रहने वाली वायु प्राण कहलाती है, इसकी एक शक्ति तो आँखो मे जाकर उनका सञ्चालन करती है, एक त्वचा मे जाती है, एक नाक मे, एक भोजन को पचाती है, एक जिह्वा मे जाकर वाणी का सञ्चालन करती है। बहुत कहने से क्या, सारे शरीर को भगवान् प्राण इस प्रकार चलाता है जैसे कि कोई यान्त्रिक (इञ्जीनियर) किसी यन्त्र को चलाता हो। शरीर के भीतर रहने वाली वायु के दो विशेष भाग है, एक ऊपर की ओर जाता है और दूसरा नीचे की ओर—उनके नाम है प्राण और अपान। कमल की नाल एक तन्तु के हज़ारवे हिस्से से भी सूक्ष्म और दुर्लक्ष्य गति प्राण और अपान की है। देह के बाहर और भीतर ऊपरी भाग मे सदा-गति और स्पन्दशक्ति वाला प्राण सदा रहता है। देह के बाहर और भीतर नीचे के भाग मे सदागति और स्पन्दशक्ति वाला अपान सदा रहता है। प्राण और अपान की गति को जान कर और वश मे करके योगी स्वस्थ रहकर सुख भोगता है। हृदय मे स्थित कमलपत्र से प्राण का उदय होता है और द्वादश (१२) अङ्गुल तक बाहर आकर वह अस्त हो जाता है। अपान का १२ अङ्गुल दूरी पर उदय होकर भीतर हृदय मे स्थित कमल के मध्य में अस्त होता है। जहाँ बारह

अंगुलपर बाहर प्राणका अस्त होता है वहींसे प्राणके अस्तके पीछे अपानका उदय होता है। प्राणकी गति अग्निशिखाकी नाईं हृदयसे ऊपरकी ओर बाहरको है, और अपानकी गति जलकी नाईं हृदय आकाशकी ओर बाहर से भीतरको नीचेकी ओर है। अपान रूपी चन्द्रमाकी कला जब और जहाँ प्राण रूपी सूर्य द्वारा ग्रस्त हो जाती है (अर्थात् जब और जहाँ अपान और प्राण एक होते हैं) उस स्थानको प्राप्त करके फिर शोक नहीं होता (अर्थात् उस समयही निस्पन्द अवस्थाका अनुभव होता है जो कि आत्माकी अवस्था है)। इसी प्रकार जब प्राणकी कलाको अपान ग्रस्त कर लेता है (अर्थात् जहाँ और जब प्राण और अपान एक हो जाते हैं और स्पन्दन नहीं होता) उस स्थानको प्राप्त करके फिर जन्म नहीं होता। भीतर और बाहर रहनेवाली वायु ही प्राण और अपान का, जो कि शरीर को पुष्ट करते है, रूप धारण करती है। जब बाहर (१२ अगुल पर) प्राण तो शान्त हो जाए और अपान का उदय न हो, तब ध्यान लगाने पर शोक नहीं होता। इसी प्रकार हृदयके भीतर जब अपान शान्त हो जाए और प्राणका उदय अभी न हुआ हो, उस समय ध्यान लगाने से पुनर्जन्म नहीं होता, क्योंकि वही आत्मा का आधार है। वह ऐसा स्थान है जिसमे प्राण और अपान, उदय और अस्त, सूर्य और चन्द्रमा, दोनो का समागम होता है। हृदय मे अपान के अस्त होने पर प्राण का उदय होता है और बाहर प्राण का अस्त होने पर अपान का उदय होता है। इन दोनो उदय और अस्त के बीच की अवस्था, जिसमे प्राण और अपान दोनो ही की गति का अनुभव नहीं होता, आत्मा की निजी अवस्था है। उसमे स्थित होना ही योगी का ध्येय है। उसमे तब नित्य स्थिति होती है जब कि प्राण की गति का बिलकुल निरोध हो जाए।

(इ) स्वाभाविक प्राणायामः—

जाग्रत स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तम ।
प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे श्रणु ॥ (६।२५।५)
बाह्योन्मुखत्व प्राणानां यदूध्र्वदम्बुजकोटरात् ।
स्वरसेनास्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदु ॥ (६।२५।६)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामध ।
प्राणानामङ्गसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥ (६।२५।७)

बाह्यात्परापतत्यन्तरपाने यत्नवर्जितः ।
योऽयं प्रपूरण स्पर्शो विदुस्तमपि पूरकम् ॥ (६।२९।८)
अपानेऽस्तङ्गते प्राणो यावन्नाभ्युदितो हृदि ।
तावत्सा कुम्भकावस्था योगिभिर्यानुभूयते ॥ (६।२९।९)
रेचक कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थित ।
अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ॥ (६।२९।१०)
स्वभावा सर्वकालस्था. सम्यग्यत्नविवर्जिता ।
ये प्रोक्ता. स्फारमतिभिस्ताञ्छृणु त्वं महामते ॥ (६।२९।११)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ताद्बाह्यादभ्युदित प्रभो ।
यो वातस्तस्य तत्रैव स्वभावात्पूरकादय· ॥ (६।२९।१२)
मृदन्तरस्था निष्पन्नघटवद्या स्थितिर्बहि ।
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रसमसंमुखे ॥ (६।२५।१३)
व्योम्नि नित्यमपानस्य तं विदु कुम्भकं बुधा. ।
बाह्योन्मुखस्य वायोर्या नासिकाग्रावधिर्गति· ॥ (६।२९।१४)
तं बाह्यपूरकं त्वाय विदुर्योगविदो जना ।
नासाग्रादपि निर्गत्य द्वादशान्तावधिर्गति ॥ (६।२९।१९)
या वायोस्त विदुर्धीरा अपर बाह्यपूरकम् ।
बहिरस्तङ्गते प्राणे यावन्नापान उद्गत ॥ (६।२९।१६)
तावत्पूर्णं समावस्थ वहिष्ठ कुम्भक विदु. ।
यत्तदन्तर्मुखत्वं स्यादपानस्योदय विना ॥ (६।२५।१७)
त बाह्यरेचकं विद्याच्चिन्त्यमानं विमुक्तिदम् ।
द्वादशान्ताद्यदुत्थाय रूपपीवरता परा ॥ (६।२९।१८)
अपानस्य बहिष्ठं तमपरं पूरकं विदुः ।
बाह्यानान्तरांश्चैतान्कुम्भकादीननारतम् ॥ (६।२९।१९)
प्राणापानस्वभावांस्तान्बुध्वा भूयो न जायते (६।२९।२०)
गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रत स्वपतोऽपि वा ॥ (६।२९।२१)
एते निरोधमायान्ति प्रवृत्त्याऽतिचलानिला ।
यत्करोति यदश्नाति बुद्धयैवालमनुस्मरन् ॥ (६।२९।२२)
कुम्भकादीन्नर स्वान्तस्तत्र कर्ता न किञ्चन ।
अव्यग्रामस्मिन्व्यापारे बाह्यं परिजहन्मन. ॥ (६।२९।२३)
दिनै. कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ।
एतदभ्यसतः पुंसो बाह्ये विषयवृत्तिषु ॥ (६।२९।२४)

बध्नाति रति चेत स्वद्दतौ ब्राह्मणो यथा। (६।२५।२५)
अस्तङ्गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ॥ (६।२५।५०)
बहि कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते।
अपानेऽस्तङ्गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ॥ (६।२५।५१)
अन्त कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते।
प्राणरेचकमालम्ब्य अपानाद्दूरकोटिगम् ॥ (६।२५।५२)
स्वच्छं कुम्भकमभ्यस्य न भूय. परितप्यते।
अपाने रेचकाधारं प्राणपूरान्तरस्थितम् ॥ (६।२५।५३)
स्वस्थं पूरकं दृष्ट्वा न भूयो जायते नर।
प्राणापानावुभावन्तयत्रै तौ विलयं गतौ ॥ (६।२५।५४)
तदालम्ब्य पदं शान्तमात्मानं नानुतप्यते।
प्राणभक्षोन्मुखेऽपाने देशं कालं च निष्कलम् ॥ (६।२५।५५)
विचार्य बहिरन्तर्वा न भूय परिशोच्यते।
अपानभक्षणपरे प्राणे हृदि तथा बहि ॥ (६।२५।५६)
देशं कालं च सम्प्रेक्ष्य न भूयो जायते मनः।
यत्र प्राणो ह्यपानेन प्राणेनापान एव च ॥ (६।२५।५७)
निगीर्णौ बहिरन्तश्च देशकालौ च पश्यतौ।
क्षणमस्तं गतप्राणमपानोदयवर्जितम् ॥ (६।२५।५८)
अयत्नसिद्धबाह्यस्थं कुम्भकं तत्पदं विदु।
अयत्नसिद्धो ह्यन्तस्थकुम्भक परमं पदम् ॥ (६।२५।५९)
एतत्तदात्मनो रूपं शुद्धैषा परमैव चित्।
एतत्तत्तत्सदाभासमेतत्प्राप्य न शोच्यते ॥ (६।२५।६०)

जो सबसे उत्तम प्राणायाम है और जिसको ज्ञानी लोग सोते जागते करते रहते है उसको अपने कल्याण के लिए सुनो। हृदय कमल के कोश से (फेफड़ो से) प्राण के बाहर निकलने का नाम रेचक है। बाहर बारह अगुल से प्राणो के भीतर के अङ्गो मे लाने का नाम पूरक है। बाहर से अपान के अन्दर आजाने पर उसके द्वारा भीतर के अङ्गो को यत्न से भरने का नाम भी पूरक है। हृदय मे आकर जब अपान अस्त हो जाए और वहाँ से प्राणका उदय न हो, तो वह अवस्था कुम्भक कहलाती है। योगी लोगो को उसका अनुभव होता है। रेचक कुम्भक और पूरक भी तीन प्रकार के हैं। वे स्वाभाविक है और सदा होते रहते हैं, उनको करने के लिये विशेष यत्न की आवश्यकता नहीं

है। बुद्धिमानो ने जिस प्रकार उनका वर्णन किया है वह सुनो। जो वायु बारह अंगुल बाहर से उदय होती है उसके वहीं पर (बाह्य) पूरक आदि प्राणायाम होते है। नाक से बाहर बारह अंगुलकी दूरी पर, मिट्टी मे अप्रकटित घड़े की नाई, जब वायु आकाश मे स्थित रहती है तो उसे बाह्य कुभंक कहते है। बाहर की ओर जानेवाली वायु के नाककी फुङ्गल तक जानेको योग जागनेवाले लोग प्रथम बाह्य पूरक कहते हैं, और नाक की फुङ्गल से बाहर बारह अगुल तक प्राण के जाने को धीर लोग दूसरा बाह्य पूरक कहते है। प्राण के बाहर जाकर अस्त हो जाने पर जब तक कि वहाँ से अपान का उदय नहीं होता उस पूर्ण और सम अवस्था को बाह्य कुंभक कहते है। अपान के उदय होने से पूर्व जो उसकी अन्दरकी ओर जाने की प्रवृत्ति होने लगती है उस मुक्तिदायक प्राणायाम को बाह्य रेचक कहते है। बारह अङ्गुल बाहर से उठकर अपान का आकार-मय होना दूसरा पूरक कहलाता है। इन बाहरी और भीतरी प्राणो के स्वभावो, कुभक आदि को जानकर योगी दूसरा जन्म नहीं लेता। चलते, ठहरते, सोते, जागते, इन प्राणायामो को करते रहने से स्वाभाविक चञ्चल वृत्तिवाले प्राण भी वश मे आ जाते है। इन प्राणायामो को करता रहता हुआ पुरुष बुद्धिको इनमे लगाकर जो चाहे करे और खाये पिये, उसको कर्तृत्वका स्पर्श नहीं होता। इस अभ्यास मे खूब लग कर, बाहर से मनको रोक कर, कुछ दिन मे मनुष्य केवल पदको प्राप्त कर लेता है। इनका अभ्यास करने पर मनको बाहर के विषयो मे आनन्द नहीं आता, जैसे ब्राह्मण को कुत्ते के मांस मे (खाल मे) मजा नहीं आता। जब प्राण बाहर आकर अस्त हो जाए और अपानका उदय होने को हो (हुआ न हो), उस बाह्य कुभकका अवलम्बन करके योगी शोक से रहित हो जाता है। जब हृदय मे अपान का अस्त हो जाए और प्राण का उदय न हुआ हो, उस भीतरी कुभक का अवलंबन करके भी योगी शोक से पार हो जाता है। प्राण को निकाल कर अपान को ग्रहण न करके जो शुद्ध (बाह्य) कुम्भक होता है उसका अभ्यास करके योगी को परिताप नहीं होता। अपान को भीतर लेकर प्राण को बाहर न निकाल कर जो भीतरी कुभक होता है उसका अभ्यास करने से मनुष्य का पुनर्जन्म नही होता। प्राण और अपान दोनो ही जब भीतर लीन हो जाएँ, उस अवस्था का अभ्यास करके आत्मा के शान्त हो जाने पर शोक नहीं होता। प्राण को भक्षण करने को जब

अपान उद्यत होता है उस कल्पना रहित काल का ध्यान करने से फिर शोक नहीं होता। इसी प्रकार अपान को भक्षण करने को जब प्राण उद्यत होता है उस देश और काल का ध्यान करके शोक नहीं होता। जब और जहाँ बाहर और भीतर प्राण और अपान एक दूसरे को निगल जाते है और क्षण भर के लिये प्राण वायु की गति रुक जाती है, प्राण और अपान दोनो का अभाव हो जाता है, उस बिना किसी यत्न किये सिद्ध अवस्था को बाहर और भीतर का कुम्भक कहते हैं; उस अवस्था मे ही आत्मा के शुद्ध रूप का भान होता है। उसमे स्थिर होकर शोक नहीं होता।

(ई) प्राणों की गति को रोकने की युक्तियाँ :—

वैराग्यात्कारणाभ्यासाद्युक्तितो व्यसनक्षयात्।
परमार्थावबोधाच्च रोध्यन्ते प्राणवायव॰॥ (५।१३।८९)

शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासयोगत।
अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वसंसारवृत्तिषु॥ (५।७८।१८)

यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोदितात्।
एकतत्त्वघनाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुद्धयते॥ (५।७८।१९)

पूरकादिनिजायामादृढाभ्यासादखेदजात्।
एकान्तध्यानसयोगात्प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२०)

ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्वानुभावनात्।
सुषुप्ते सविदो जाते प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२१)

रेचके नूनमभ्यस्ते प्राणे स्फारे खमागते।
न स्पृशत्यङ्गरघ्राणि प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२२)

पूरके नूनमभ्यस्ते पूराद्गिरिघनास्थिते।
प्राणे प्रशान्तसञ्चारे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२३)

कुम्भके कुम्भवत्कालमनन्तं परितिष्ठति।
अभ्यासात्स्तंभिते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२४)

तालुमूलगता यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घंटिकाम्।
ऊर्ध्वरन्ध्रगते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२५)

समस्तकलनोन्मुक्ते न किञ्चिन्नाम सूक्ष्मखे।
ध्यानात्संविदि लीनायां प्राणस्पन्दो निरुद्धयते॥ (५।७८।२६)

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलाम्बरे।

सविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (५।७८।२७)
भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते।
चेतने केतने बुद्धे प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (५।७८।२९)
अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण तालूर्ध्वं द्वादशान्तगे।
प्राणे गलितसवृत्ते प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (५।७८।२८)
झटित्येवं यदुद्भूतं ज्ञानं तस्मिन्दृढाश्रिते।
असंश्लिष्टविकल्पांशे प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (५।७८।३१)
तस्मात्संविन्मये शुद्धे हृदये हृतवासने।
बलान्नियोजिते चित्ते प्राणस्पन्दो निरुद्धयते ॥ (५।७८।३८)
एभि क्रमैस्तथान्यैश्च नानासङ्कल्पकल्पितै.।
नानादेशिकवक्त्रस्थै प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (५।७८।३९)
अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणाना क्षयमागते।
मन प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ॥ (५।७८।४६)

वैराग्य, कारणका अभ्यास, व्यसनक्षय, परमार्थका ज्ञान, शास्त्र और सज्जनोका संपर्क, अभ्यास, संसार की वस्तुओ मे आस्था का त्याग, ध्यान द्वारा प्राप्त एकता का अनुभव, एक तत्त्वका गूढ़ अभ्यास, पूरक आदि प्राणायामो का अभ्यास, एकान्त मे बैठकर ध्यान लगाना, ओकार के उच्चारण द्वारा शब्द तत्त्व की भावना, सुषुप्त अवस्था मे सवित् को ले जाना, रेचक का अभ्यास, प्राण को शान्त करने का अभ्यास, पूरक के अभ्यास द्वारा प्राण को शान्त करने का अभ्यास, तालू के मूल मे स्थित घटी को जिह्वा से दबाकर प्राण को ऊर्ध्वरन्ध्र मे लेजाना, सब कल्पनाओ को शून्याकार आत्मा मे लीन करके ध्यान लगाना, नाक की फुङ्गल से बारह अङ्गुल बाहर ध्यान लगाकर संवित् को लीन करना, भ्रुओ के मध्य मे स्थित तारे का ध्यान लगाकर चेतन आत्मा मे स्थिति प्राप्तकरना, अभ्यास द्वारा प्राण को ऊर्ध्वरन्ध्र द्वारा तालू से बारह अङ्गुल पर लेजाकर शान्त करना, अकस्मात् ही जो आत्मज्ञान उदय हो जाए उसमे दृढ़ता से स्थित होकर कल्पनाओ को लीन करना, चित्तको बलपूर्वक शुद्ध वासना रहित सवित्-मय आत्मा में लगाना आदि अनेक विधिओ द्वारा, जिनका अनेक गुरुओ ने उपदेश दिया है, प्राण की गति का निरोध हो जाता है। अभ्यास द्वारा प्राणो की गति के रुक जाने पर मन शान्त हो जाता है और निर्वाण ही शेष रह जाता है।

२५—ज्ञान की सात भूमिकायें

आत्मज्ञान के अभ्यास के अनेक मार्गों का योगवासिष्ठ के अनुसार विवरण ऊपर दिया जा चुका है। उसको पढने से पाठक के मन मे यह तो साफ जाहिर हो गया होगा कि ज्ञान को पूर्णतया प्राप्त करने के लिये अभ्यास की आवश्यकता है। केवल वाचिक ज्ञान से कुछ लाभ नहीं होता। ज्ञान का अभ्यास क्रमश होता है, और उस क्रम का एक ही जीवन मे आरम्भ और समाप्त होना भी साधारणतया सम्भव नहीं है। ज्ञान को प्राप्तकरने और उसको अभ्यास द्वारा सिद्ध करने मे अनेक जन्म लग जाते हैं। कितने समय और कितने जन्मो मे ज्ञान की सिद्धि और उससे जीवन्मुक्ति की प्राप्ति होगी यह प्रत्येक व्यक्ति के अपने ही पुरुषार्थ पर निर्भर है। जिनमे अधिक लगन होती है और जो अधिक यत्न करते है, वे जल्द ही परम पद को प्राप्त कर लेते है, जो ढीले-ढाले चलने वाले होते है वे देर मे। जब अत्यन्त तीव्र वैराग्य और तीव्र मुमुक्षा होती है तो क्षण भर में मोक्ष का अनुभव हो जाता है। इसलिये मोक्ष की वासना होने और मोक्ष का अनुभव होने मे कितने समय का अन्तर है यह नहीं बतलाया जा सकता। ज्ञानी और विद्वान् लोग केवल इसी बात का निर्णय कर सकते है कि ज्ञान-मार्ग का क्रम क्या है, किन किन सीढ़ियो पर चढ़कर ज्ञान की सिद्धि का इच्छुक अपने ध्येय पर पहुँच जाता है। ज्ञान के मार्ग पर जो जो विशेष क्रमिक अवस्थाएँ आती है उनका नाम योगवासिष्ठ मे भूमियाँ अथवा भूमिकाये है। जैनियो ने उनका नाम गुणस्थान रक्खा है, पातञ्जल योग मे उनको योग के अङ्ग कहा है। जैनियो के मतानुसार १४ गुणस्थान है, बौद्धो के अनुसार दस भूमियाँ है, पतञ्जलि के अनुसार योग के आठ अङ्ग है। योगवासिष्ठकार ने ज्ञान की सात भूमिकाएँ मानी है। हम यहाँ पर योगवासिष्ठ के अनुसार ज्ञानमार्ग की सात भूमिकाओ का वर्णन करेगे। योगवासिष्ठ मे भी तीन स्थानो पर इन भूमिकाओ का कुछ कुछ भिन्न विवरण दिया है। पाठको के विशेष परिचय के लिये हम तीनो स्थानो पर दिये हुए विवरण को यहाँ पर सक्षेपतः रखने का यत्न करेगे।

ज्ञान की सात भूमिकायें :—

इमा सप्तपदा ज्ञानभूमिमाकर्णयानघ ।
नानया ज्ञातया भूयो मोहपङ्के निमज्जसि ॥ (३।११८।१)
वदन्ति बहुभेदेन वादिनो योगभूमिका. ।
मम त्वभिमता नूनमिमा एव शुभप्रदा. ॥ (३।११८।२)

हे राघव ! ज्ञान की सात भूमिकाओ को अलग अलग जानकर तुम मोह के कीचड मे नहीं फँसोगे । बहुत से लोग योगभूमिकाओ को भिन्न भिन्न प्रकार से वर्णन करते हैं, मेरी राय मे तो वे शुभ गति को देनेवाली इस प्रकार है ।

(१) योगभूमिकाओं का प्रथम विवरण :—

अवबोधं विदुर्ज्ञानं तदिदं सप्तभूमिकम् ।
मुक्तिस्तु ज्ञेयमित्युक्तं भूमिकासप्तकात्परम् ॥ (३।११८।३)
सत्यावबोधो मोक्षश्चैवेति पर्यायनामनी ।
सत्यावबोधो जीवोऽयं नेह भूय प्ररोहति ॥ (३।११८।४)
ज्ञानभूमि शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।
विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥ (३।११८।५)
सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽसंसक्तिनामिका ।
पदार्थाभावनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ (३।११८।६)
आसामन्ते स्थिता मुक्तिस्तस्या भूयो न शोच्यते ।
एतासां भूमिकाना त्वमिदं निर्वचनं श्रृणु ॥ (३।११८।७)
स्थित. किं मूढ एवास्मि प्रेक्ष्येऽहं शास्त्रसज्जनै. ।
वैराग्यपूर्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधै. ॥ (३।११८।८)
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम् ।
सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ॥ (३।११८।९)
विचारणाशुभेच्छाभ्यामिन्द्रियार्थेष्वसक्तता ।
यात्र सा तनुताभावात्प्रोच्यते तनुमानसा ॥ (३।११८।१०)
भूमिकात्रितयाभ्यासाच्चित्तेऽर्थे विरतेर्वशात् ।
सत्यात्मनि स्थिति. शुद्धे सत्त्वापत्तिरुदाहृता ॥ (३।११८।११)
दशाचतुष्टयाभ्यासादसंसङ्गफलेन च ।
रूढसत्वचमत्कारात्प्रोक्तासंसक्तिनामिका ॥ (३।११८।१२)

भूमिकापञ्चकाभ्यासात्स्वात्मारामतया दृढम् ।
आभ्यन्तराणां बाह्यानां पदार्थानामभावनात् ॥ (३।११८।१३)
परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनार्थभावनात् ।
पदार्थाभावनानाम्नी षष्ठी संजायते गति ॥ (३।११८।१४)
भूमिषट्कचिराभ्यासाद्भेदस्यानुपलम्भत. ।
यत्स्वभावैकनिष्ठत्व सा ज्ञेया तुर्यगा गति ॥ (३।११८।१५)
एषा हि जीवन्मुक्तेषु तुर्यावस्थेह विद्यते ।
विदेहमुक्तिविषयं तुर्यातीतमत. परम् ॥ (३।११८।१६)

आत्मा का बोध देनेवाले ज्ञान की सात भूमिकाये है, मुक्ति इन सातो भूमिकाओ से परे है। मोक्ष और सत्य का ज्ञान ये पर्यावाची शब्द है। जिसको सत्य का ज्ञान हो गया है वह जीव फिर जन्म नहीं लेता। सात भूमिकाये ये है –शुभेच्छा, विचारणा, तनुमानसा, सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभावनी, तुर्यगा। इनके अन्त मे मुक्ति है जिसको प्राप्त करके शोक नहीं रहता। अब इन भूमिकाओ का वर्णन सुनो —

१– शुभेच्छा– वैराग्य उत्पन्न होने पर इस प्रकार की इच्छा कि मै अज्ञानी क्यो रहूँ, क्यो न शास्त्र और सज्जनो की सहायता से सत्य को जानूँ शुभेच्छा कहलाती है।

२—विचारणा—शास्त्र के अध्ययन से और सज्जनो के सङ्ग से, वैराग्य और अभ्यास से सदाचार की ओर प्रवृत्ति का नाम विचारणा है।

३—तनुमानसा—शुभेच्छा और विचारणा के अभ्यास से इन्द्रियो के विषयो के प्रति असक्तता होने से जो मन की स्थूलता का कम होना है उसे तनुमानसा कहते है।

४—सत्त्वापत्ति—पूर्वोक्त तीनो भूमिकाओ के अभ्यास से, विषयो की ओर विरक्ति हो जाने पर, जब शुद्ध आत्मा मे चित्त की स्थिरता होने लगे तब सत्त्वापत्ति कहलाती है।

५– असंसक्ति– जब पूर्वोक्त चार अवस्थाओ का अभ्यास हो जाने के कारण संसार के विषयो मे असंसक्ति होने पर, सत्ता के प्रकाश मे मन स्थिर हो जाये तब उसे असंसक्ति कहते है।

६—जब पूर्वोक्त पाँचो भूमिकाओ के अभ्यास से आत्मा मे दृढ़ स्थिति हो जाने पर भीतर और बाहर के सब पदार्थों के अभाव की बड़े प्रयत्न से भावना करके उनको असत् समझ लिया जाये, तब पदार्थभावनी नामवाली भूमिका का उदय होता है।

७—तुर्यगा-पूर्वोक्त छ भूमिकाओं का अभ्यास हो जाने पर और भेद के न दिखाई देने पर जो आत्मभाव में अविचलितभाव से स्थिति हो जाती है उसे तुर्यगा कहते हैं। इसको ही तुर्या अवस्था कहते हैं और इसी को जीवन्मुक्ति कहते है। विदेह मुक्ति तो तुर्या अवस्था से परेका विषय है।

(२) ज्ञान की भूमिकाओं का दूसरा विवरण :—

शास्त्रसज्जनसम्पर्कैः प्रज्ञामादौ विवर्धयेत् ।
प्रथमा भूमिकैषोक्ता योगस्यैव च योगिन ॥ (६।१२०।१)
विचारणा द्वितीया स्यात्तृतीयाऽसङ्गभावना ।
विलापनी चतुर्थी स्याद्वासनाविलयात्मिका ॥ (६।१२०।२)
शुद्धसंविन्मयानन्दरूपा भवति पञ्चमी ।
अर्धसुप्तप्रबुद्धाभो जीवन्मुक्तोऽत्र तिष्ठति ॥ (६।१२०।३)
स्वसंवेदनरूपा च षष्ठी भवति भूमिका ।
आनन्दैकघनाकारा सुषुप्तसदृशस्थितिः ॥ (६।१२०।४)
तुर्यावस्थोपशान्ताथ मुक्तिरेवेह केवलम् ।
समता स्वच्छता सौम्या सप्तमी भूमिका भवेत् ॥ (६।१२०।५)
तुर्यातीता तु यावस्था परा निर्वाणरूपिणी ।
सप्तमी सा परिप्रौढा विषय स्यान्न जीवताम् ॥ (६।१२०।६)
पूर्वावस्थात्रय त्वत्र जाग्रदित्येव संस्थितम् ।
चतुर्थी स्वप्न इत्युक्ता स्वप्नाभं यत्र वै जगत् ॥ (६।१२०।७)
आनन्दैकघनीभावात्सुषुप्ताख्या तु पञ्चमी ।
असंवेदनरूपाथ षष्ठी तुर्यपदाभिधा ॥ (६।१२०।८)
तुर्यातीतपदावस्था सप्तमी भूमिकोत्तमा ।
मनोवचोभिरग्राह्या स्वप्रकाशपदात्मिका ॥ (६।१२०।९)

सबसे पहिले शास्त्रो का अध्ययन और सज्जनो की सङ्गत करके बुद्धि को बढ़ावे—योगियों ने इसे योग की प्रथम भूमिका कहा है। दूसरी विचारणा है, तीसरी असङ्गभावना है, चौथी है विलापिनी जिसमे वासनाये लीन हो जाती है, पॉचवी है शुद्ध संवित् मे स्थिति जिसको आनन्दरूपा कहते है। जागता सा दिखाई देनेवाला आधा सोया हुआ जीवन्मुक्त इसी अवस्था मे रहता है। छठी भूमिका है स्वसंवेदनरूपा जिसमे आत्मा का अनुभव हो)। यह स्थिति

आनन्द से भरपूर है और सुषुप्ति के सदृश है। यह वह शान्त तुर्या अवस्था है जो कि शुद्ध, सम, और सौम्य है, और जिसमे पहुँचने पर ही मुक्ति का अनुभव होता है। सातवीं भूमिका वह है जिसका अनुभव जीव को नहीं होता। वह निर्वाण स्वरूप वाली तुर्यातीत परम अवस्था है। पहिली तीन भूमिकाओ मे जाग्रत् अवस्था रहती है। चौथी भूमिका मे स्वप्न अवस्था—जैसा अनुभव होता है—इसमे स्थित जीव को जगत् स्वप्न के समान दिखाई पड़ता है। आनन्दमात्र से पूर्ण होने के कारण पॉचवीं भूमिका सुषुप्ति कहलाती है। और छठी असवेदन रूप होने से (किसी दूसरे विषय का उसमे ज्ञान न होने से) तुर्या कहलाती है। सप्तमी भूमिका तुर्यातीत अवस्था है– उसमे आत्मा अपने ही प्रकाश मे स्थित रहता है। वह मन और वचन से परे है।

(३) ज्ञानकी सात भूमिकाओं का तीसरा वर्णन :—

१—प्रथम भूमिका :—

अनेकजन्मनामन्ते विवेकी जायते पुमान्। (६।१२६।४)
असारा वत संसारव्यवस्थालं ममैतया ॥ (६।१२६।५)
कथं विरागवान्भूत्वा संसाराब्धिं तराम्यहम्।
एवं विचारणपरो यदा भवति सन्मति. ॥ (६।१२६।७)
विरागमुपयात्यन्तर्भावनास्वनुवासरम् ।
क्रियासूदाररूपासु क्रमते मोदतेऽन्वहम् ॥ (६।१२६।८)
ग्राम्यासु जडचेष्टासु सततं विचिकित्सति।
नोदाहरति मर्माणि पुण्यकर्माणि सेवते ॥ (६।१२६।९)
मनोऽनुद्वेगकारीणि मृदुकर्माणि सेवते।
पापाद्बिभेति सततं न च भोगमपेक्षते ॥ (६।१२६।१०)
स्नेहप्रणयगर्भाणि पेशलान्युचितानि च।
देशकालोपपन्नानि वचनान्यभिभाषते ॥ (६।१२६।११)
मनसा कर्मणा वाचा सज्जनानुपसेवते। (६।१२६।१२)
यत कुतश्चिदानीय ज्ञानशास्त्राण्यवेक्षते ॥ (६।१२६।१३)

अनेक जन्मो के भुगत लेने पर मनुष्य मे विवेक की उत्पत्ति होती है, और वह यह सोचने लगता है कि यह सब ससार असार है, मुझे इसकी ज़रा भी इच्छा नहीं है। इस प्रकार जब उसके हृदय मे वैराग्य उत्पन्न होता है और यह इच्छा होती है कि वह संसार-समुद्र से पार

हो जाए तब वह उत्तम बुद्धिवाला विचार में तत्पर होता है। विचार से दिन पर दिन अपनी वासनाओं से उसे वैराग्य होने लगता है, और वह दूसरों के उपकार रूप वाली, उदार क्रियाये करने लगता है, और उनके करने मे आनन्द लेता है, ग्राम्य और कठोर चेष्टाओं से बचने का प्रयत्न करता है, किसी के चित्त को दुखी नहीं करता और शुभ कर्म करता है, जो दूसरो के मनको उद्विग्न न करे ऐसे मृदुल कर्म करता है; पापसे डरता है और भोगों की उपेक्षा करता है, मीठे और प्रेम से भरे हुए, उचित और चातुर्यपूर्ण, देश और काल के अनुरूप वचन बोलता है, मन, वचन और कर्म से सज्जनों की सेवा करता है। इधर उधर से लाकर ज्ञान शास्त्रों का अध्ययन करता है। (प्रथम विवरण मे पहिली भूमिका का नाम शुभेच्छा दिया गया है। दूसरे और तीसरे में कोई नाम नहीं दिया गया)।

१—दूसरी भूमिकाः—

श्रुतिस्मृतिसदाचारधारणाध्यानकर्मणाम् ।
मुख्यया व्याख्यया ख्याताञ्श्रयते श्रेष्ठपण्डितान् ॥ (६।१२६।१५)
पदार्थप्रविभागज्ञ कार्याकार्यविनिर्णयम् ।
जानात्यधिगतश्रव्यो गृहं गृहपतिर्यथा ॥ (६।१२६।१६)
मदाभिमानमात्सर्यमोहलोभातिशायिताम् ।
बहिरप्याश्रितामीषत्त्यजत्यहिरिव त्वचम् ॥ (६।१२६।१७)
इत्थंभूतमति शास्त्रगुरुसज्जनसेवनात् ।
सरहस्यमशेषेण यथावदधिगच्छति ॥ (६।१२६।१८)

तब, वह ऐसे श्रेष्ठ पण्डितों की शरण मे जाता है जो श्रुति, स्मृति, सदाचार, धारणा और ध्यान आदि की अच्छी व्याख्या कर सकते हों। जैसे गृहस्थ अपने घर के कामों को अच्छी तरह जानता है वैसे ही वह भी शास्त्रों को सुनकर और पढकर पदार्थों का विभाग और कार्य और अकार्य का निर्णय जान जाता है। जैसे साँप अपनी बाहर वाली खालको धारण किये हुए भी उसको धीरे-धीरे अलग करता रहता है वैसे ही वह भी मद, अभिमान, मात्सर्य, मोह, लोभ और आतिशयिता (ज्यादती) को बाहर से धारण किए हुए भी धीरे-धीरे त्याग करता रहता है। इस प्रकार की बुद्धिवाला पुरुष शास्त्र, गुरु और सज्जनों को सेवन करके सारे ज्ञान के रहस्य को प्राप्त कर लेता है। (प्रथम और द्वितीय वर्णन मे दूसरी भूमिका का नाम विचारणा दिया गया है)।

(३) तीसरी भूमिका :—

यथावच्छास्त्रवाक्यार्थे मतिमाधाय निश्चलम् ।
तापसाश्रमविश्रामैरध्यात्मकथनक्रमैः ॥ (६।१२६।२०)
संसारनिन्दकैस्तद्वद्वैराग्यकरणक्रमैः ।
शिलाशय्यासमासीनो जरयत्यायुराततम् ॥ (६।१२६।२१)
वनवासविहारेण चित्तोपशमशोभिना ।
असङ्गसुखसौम्येन कालं नयति नीतिमान् ॥ (६।१२६।२२)
द्विविधोऽयमससङ्गः सामान्यः श्रेष्ठ एव च । (६।१२६।२५)

तब वह शास्त्रों के वाक्यों में अपनी बुद्धि को स्थापित करके, तपस्वियों के आश्रमों पर आध्यात्मिक उपदेश सुनकर, पत्थर के आसनों पर बैठकर, संसार का दोष दर्शन करानेवाले और वैराग्य उत्पन्न कराने वाले विचारों में अपनी आयु को बिताता है। वह, नीति के अनुसार चलने वाला, असंसक्ति का शान्त सुख भोगता है। असङ्ग दो प्रकार का होता है—एक सामान्य असङ्ग, दूसरा श्रेष्ठ असङ्ग।

(अ) सामान्य असङ्ग :—

प्राक्कर्मनिर्मितं सर्वमीश्वराधीनमेव च ॥ (६।१२६।२६)
सुखं वा यदि वा दुःखं कैवात्र मम कर्तृता ।
भोगाभोगा महारोगाः सम्पदः परमापदः ॥ (६।१२६।२७)
वियोगायैव संयोगा आधयो व्याधयो धियः ।
कालः कवलनोद्युक्तः सर्वभावाननारतम् ॥ (६।१२६।२८)
अनास्थयेति भावानां यदभावनमान्तरम् ।
वाक्यार्थलब्धमनसः सामान्योऽसावसङ्गमः ॥ (६।१२६।२९)

मैं सुख और दुःख का कर्ता कैसे हो सकता हूँ? सुख दुःख तो पूर्व जन्म के कर्मों के अनुसार ईश्वर के आधीन है, सब भोगों के भोग महारोग है और सब सम्पत्तियाँ आपत्तियाँ है, सब संयोग वियोग है और बुद्धि की सब व्याधियाँ मानसिक रोग है, सब भावों को खाने के लिये काल सदा ही तत्पर रहता है—इस प्रकार सोचकर जब मन में वस्तुओं के प्रति अनास्था का भाव उदय हो जाता है तो उसे सामान्य असङ्ग कहते है।

(आ) श्रेष्ठ असङ्ग :—

अनेकक्रमयोगेन संयोगेन महात्मनाम् ।
वियोगेनासतामन्त. प्रयोगेणात्मसंविदाम् ॥ (६।१२६।३०)
पौरुषेण प्रयत्नेन संतताभ्यासयोगत ।
करामलकवद्वस्तुन्यागते स्फुटतां दृढम् ॥ (६।१२६।३१)
संसाराम्बुनिधे. पारे सारे परमकारणे ।
नाहं क्तेश्वर कर्ता कर्म वा प्राक्तनं मम ॥ (६।१२६।३२)
कृत्वा दूरतरे नूनमिति शब्दार्थभावनम् ।
यन्मौनमासनं शान्तं तच्छ्रेष्ठासङ्ग उच्यते ॥ (६।१२६।३३)

योग के नाना क्रमो से, महात्माओ के सत्सङ्ग से, दुर्जनो से दूर रहने से, आत्मज्ञान के आन्तर प्रयोग से, पुरुषार्थ से, नित्यप्रति अभ्यास योग से, जब तत्त्व का हस्तामलकवत् (प्रत्यक्ष) ज्ञान हो जाए और संसारसमुद्र का पार परम कारण और सार वस्तु मिल जाए, तब इस प्रकार का दृढ़ निश्चय हो जाना कि मै कर्ता नहीं हूँ कर्ता या तो ईश्वर है या मेरे प्रकृतिजन्य कर्म, और शब्द और अर्थों की भावना को त्याग कर मौन और शान्त रहना श्रेष्ठ असङ्ग कहलाता है ।

(तीसरी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे तनुमानसा (असक्तता) और दूसरे मे असङ्गभावना है) ।

४—चौथी भूमिका :—

भूमिकात्रितयाभ्यासादज्ञाने क्षयमागते ।
सम्यग्ज्ञानोदये चित्ते पूर्णचन्द्रोदयोपमे ॥ (६।१२६।५८)
निर्विभागमनाद्यन्तं योगिनो युक्तचेतस ।
समं सर्वं प्रपश्यन्ति चतुर्थी भूमिकामिता· ॥ (६।१२६।५९)
अद्वैते स्थैर्यमायाते द्वैते प्रशममागते ।
पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकांश्चतुर्थी भूमिकामिता ॥ (६।१२६।६०)

पूर्वोक्त तीन भूमिकाओ के अभ्यास से अज्ञान के क्षीण हो जाने पर और पूर्ण चन्द्रमा के समान सम्यग्ज्ञान के उदय हो जाने पर, योगी लोग चतुर्थ भूमिका मे प्रवेश करके युक्तचित्त होकर सब वस्तुओ को एक अनादि, अनन्त अखण्ड और समरूप से देखते है । द्वैत के शान्त और अद्वैत के दृढ़ हो जाने से चौथी भूमिका मे स्थित ज्ञानी संसार को

स्वप्न के समान देखने लगता है। (चौथी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे सत्वापत्ति और दूसरे मे विलापिनी और स्वप्न है)।

५—पांचवीं भूमिका :—

सत्तावशेष एवास्ते पञ्चमी भूमिका गत ।
पञ्चमी भूमिकामेत्य सुषुप्तपदनामिकाम् ॥ (६।१२६।६२)
शान्ताशेषविशेष.शस्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके ।
गलितद्वैतनिर्भासमुदितोऽन्त. प्रबुद्धवान् ॥ (६।१२६।६३)
सुषुप्तघन एवास्ते पञ्चमीं भूमिकामित ।
अन्तर्मुखतया तिष्ठन्बहिर्वृत्तिपरोऽपि सन् ॥ (६।१२६।६४)
परिशान्ततया नित्य निद्रालुरिव लक्ष्यते ।
कुर्वन्नभ्यासमेतस्या भूमिकायां विवासन ॥ (६।१२६।६५)

सुषुप्त पद नामक पॉचवीं भूमिका मे पहुँचने पर योगी का अनुभव सत्तामात्र का ही रह जाता है। उसके लिये विशेषतायें सब क्षीण हो जाती है और उसकी स्थिति अद्वैतमात्र मे रहती है। द्वैत का भान मिट जाता है, भीतर चान्दना हो जाता है। बाहर के काम करता हुआ भी पॉचवीं भूमिका मे आया हुआ पुरुष अपनी अन्तर्मुखी वृत्ति के कारण सुषुप्ति मे लीन रहता है। इस भूमिका का अभ्यासी वासना रहित होकर अपनी परम शान्तता के कारण सोता हुआ सा दिखाई पड़ता है। (पॉचवीं भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे असंसक्ति और दूसरे वर्णन मे आनन्दरूपा और सुषुप्ता है)।

६—छठी भूमिका :—

षष्ठीं तुर्याभिधामन्यां क्रमात्क्रमति भूमिकाम् ।
यत्र नासन्न सद्रूपो नाहं नाप्यनहंकृति. ॥ (६।१२६।६६)
केवलं क्षीणमननमास्ते द्वैतैक्यनिर्गत. ।
निर्ग्रन्थि शान्तसन्देहो जीवन्मुक्तो विभावन ॥ (६।१२६।६७)
अनिर्वाणोऽपि निर्वाणश्चित्रदीप इव स्थित ।
अन्त शून्यो बहि शून्य शून्यकुम्भ इवाम्बरे ॥ (६।१२६।६८)
अन्त पूर्णो बहि पूर्ण. पूर्णकुम्भ इवार्णवे ।
किञ्चिदेवैष सम्पन्नस्त्वथ वैष न किञ्चन ॥ (६।१२६।६९)

क्रम से अभ्यास करता हुआ योगी तुर्या नामक षष्ठी भूमिका मे

प्रवेश करता है। उस अवस्था मे उसे न सत् का अनुभव होता है न असत्-का, न अपनेपन का और न अनहंकार का। उस अवस्था में गया हुआ जीवन्मुक्त, भावना रहित, द्वैत से मुक्त और क्षीण मनवाला होता है, उसके सब सन्देह शान्त हो जाते हैं और मन की गाँठ खुल जाती है। चित्र के दीपक की नाई वह स्थिर रहता है। निर्वाण मे प्रवेश न किये बिना भी उसके लिये निर्वाणसा ही है। जैसे आकाश के बीच मे रक्खे घड़े के भीतर और बाहर शून्य ही शून्य है वैसे ही इस अवस्था को प्राप्त योगी को भी शून्यता का अनुभव होता है। जैसे समुद्र मे रक्खे हुए पूर्ण घड़े के भीतर और बाहर पूर्णता का अनुभव होता है ऐसे ही इस भूमिका मे गये हुये योगी को पूर्णता का अनुभव होता है। वह न कुछ हुआ है और न कुछ नहीं हुआ है। (षष्ठी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे पदार्थाभावनी और दूसरे वर्णन मे स्वसंवेदनरूपा और तुर्या है)।

७—सातवीं भूमिका :—

षष्ठ्यां भूम्यामसौ स्थित्वा सप्तमी भूमिमाप्नुयात्।
विदेहमुक्तता तूक्ता सप्तमी योगभूमिका ॥ (६।१२६।७१)
अगम्या वचसां शान्ता सा सीमा भवभूमिषु। (६।१२६।७२)
नित्यमव्यपदेश्यापि कथंचिदुपदिश्यते ॥ (६।१२६।७३)
मुक्तिरेषोच्यते राम ब्रह्मतत्समुदाहृतम्।
निर्वाणमेतत्कथितं पूर्णात्पूर्णतराकृति ॥ (३।९।२५-४९)
विदेहमुक्तो नोदेति नास्तमेति न शाम्यति।
न सन्नासन्न दूरस्थो नचाहं न च नेतरः ॥ (३।९।१९)

षष्ठी भूमिका को पार करके योगी सप्तमी भूमिका मे आता है। सप्तमी योगभूमि विदेह मुक्ति कहलाती है। वह शान्त अवस्था सब भूमिकाओं की अन्तिम सीमा है। उसका वर्णन नहीं हो सकता। नित्य ही अवर्णनीय होते हुए भी किसी न किसी रीति से उसका उपदेश किया ही जाता है। उसको मुक्ति कहते हैं, ब्रह्म कहते है, उस पूर्ण से भी पूर्ण अवस्था को निर्वाण भी कहते है। विदेह मुक्त न उदय होता है और न अस्त, न उसका अन्त होता है। न वह सत् है और न असत्; न वह दूर है; न वह मैं हूँ, न वह कोई दूसरा है। सातवीं भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे तुर्यगा और दूसरे वर्णन में तुर्यातीता है)।

विचार करके देखने से पाठको को मालूम पड़ जायेगा कि दूसरे और तीसरे वर्णनो मे विशेष भेद नहीं है। प्रथम और पिछले दो मे थोड़ा सा भेद है और वह यह है कि प्रथम वर्णन के अनुसार मुक्ति सब भूमिकाओ से परे है, दूसरे और तीसरे वर्णन के अनुसार मुक्ति भी एक भूमिका है। वास्तव मे योगवासिष्ठ के अनुसार बन्धन और मुक्ति दोनो ही मिथ्या कल्पनाये है। इसलिये मुक्ति का सातवीं भूमिका होना ठीक ही जान पड़ता है।

हे मुनीश्वर ! अद्भुत कथानकों से युक्त अनेक आख्यानों एवं पुराणों की युग-युग में प्रवृत्ति हुई, ऐसा भी मुझे स्मरण है ॥१९॥ हे साधो ! मैं युग-युग उन्हीं सब पदार्थों को तथा आन्यान्य पदार्थों को भी बारम्बार देखता रहा हूँ, यह मुझे स्मरण है ॥२०॥ अब निकट भविष्य में ही राक्षसों का क्षय करने के लिए ग्यारहवीं बार नारायण का जो अवतार होगा वह राम नाम से होगा ॥ २१ ॥हे मुनीश्वर ! पृथिवी का भार हरण करने के लिए वसुदेवजी के घर में विष्णु का जो अवतार होगा, वह सोलहवीं बार होगा ॥२२॥ यह जगन्मयी भ्रान्ति कभी भी विद्यमान नहीं रहती । जैसे जल में बुलबुले उठते हैं, उसी प्रकार यह भी विद्यमान सी प्रतीत होती है ॥२३॥ हे मुने ! ब्रह्माजी के दिन रूपी कल्पों में यह अद्भुत संस्थानों वाले देशों से सम्पन्न विचित्र कर्मों में आकुलता पूर्वक लगे हुए प्राणियों के कोश-भत एवं अद्भुत विन्यास, विलास और वेशों वाले युगों का मुझे स्मरण है ॥२४॥

१९–मृत्यु किसे नहीं मारती

अथाऽसौ वायसश्रेष्ठो जिज्ञासार्थमिद मया ।
भूयः पृष्टो महाबाहो कल्पवृक्षलताग्रके ॥१
चरतां जगतः कोशे व्यवहारवतामपि ।
कथं विहगराजेन्द्र देहं मृत्युर्न बाधते ॥२
जानन्नपि हि सर्वज्ञ ब्रह्मञ्जिज्ञासयेव माम् ।
पृच्छसि प्रभवो नित्य भृत्यं वाचालयन्ति ही ॥३
तथापि यत्पृच्छसि मा तत्ते प्रकथयाम्यहम् ।
आज्ञाचरणमेवाऽऽहुर्मुख्यमाराधनं सताम् ॥४
दोषमुक्ताफलप्रोता वासनातन्तुसन्ततिः ।
हृदि न ग्रथिता यस्य मृत्युस्तं न जिघांसति ॥५
निःश्वासवृक्षक्रकचाः सर्वदेहलताघुणाः ।
आधयो यं न भिन्दन्ति मृत्युस्तं न जिघांसति ॥६

वसिष्ठजी ने कहा—हे राम ! हे महाबाहो ! कल्पवृक्ष की लता के अग्रभाग में अवस्थित उस वायसश्रेष्ठ से मैंने अगला प्रश्न किया ॥१॥ हे विहगराजों में भी श्रेष्ठ ! जगत् कोश में विचरते हुए व्यवहार रत प्राणियों के शरीरों को मृत्यु बाधा नहीं पहुंचाती, वह उपाय बताइये ॥२॥ भुशुण्ड बोले—हे सर्वज्ञ ! हे ब्रह्मन् ! आप सब कुछ जानते हुए भी मुझसे जिज्ञासु के समान जो प्रश्न कर रहे हैं, वह आपके उपयुक्त ही है क्योंकि समर्थ पुरुष इसी प्रकार अपने सेवक को वाक्पटु बनाते हैं ॥३॥ फिर भी आपके प्रश्न का उत्तर देना भी अपना कर्त्तव्य समझता हूँ क्योंकि सज्जन पुरुषों की आज्ञा पालन ही उनकी सेवा कही जाती है ॥४॥ वासना रूपी माला, जिसमें दोष रूपी मोती गुँथे हों वह जिसके हृदय-कमल में नहीं पड़ी होती, मृत्यु उसका विनाश नहीं करती ॥५॥ देह रूपी लता के लिए घुन अथवा उसके उच्छेद में समर्थ निःश्वास रूपी झौंके जिनके द्वारा उत्पन्न होते हैं वे व्यथाएँ जिसे नहीं खेदतीं, मृत्यु उसे मारना नहीं चाहती ॥६॥

यन्त्रं तिलानां कठिन राशिमुग्रमिवाऽऽकुलम् ।
य पीडयति नाऽनङ्गस्तं मृत्युन जिघांसति ॥७
एकस्मिन्निमले येन पदे परमपावने ।
सश्रिता चित्तविश्रान्तिस्तं मृत्युर्न जिघांसति ॥८
वपुःखण्डाभिपतितं शाखामृखमिवोदितम् ।
न चञ्चलं मनो यस्य तं मृत्युर्न जिघांसति ॥९
एते ब्रह्मन् महादोषाः संसारव्याधिहेतवः ।
मनागपि न लुम्पन्ति चित्तमेकं समाहितम् ॥१०
नाऽस्तमेति न चोदति न संस्मृतिर्न विस्मृतिः ।
न सुप्तं न च जाग्रत्स्याच्चित्त यस्य समाहितम् ॥११
अन्धीकृतहृदाकाशाः कामकोपविकारजाः ।
चिन्ता न परिहिंसन्ति चित्तं यस्य समाहितम् ॥१२

तिलों के ढेर को व्यथित करने वाले कोल्हू के समान उग्र कामदेव जिसे पीडित नहीं करता मृत्यु उसे नहीं मारना चाहती ॥७॥ जिसने

एक मल-रहित परम पवित्र पद में अपने चित्त को स्थिर कर लिया है, मृत्यु उसके विनाश की इच्छा नहीं करती ।।८।। जिसका मन देहरूपी वनखंड में बन्दर के समान उछल कूद करने से विरत होगया है उसे भी मृत्यु मारना नहीं चाहती ।।९।। हे ब्रह्मन् ! यह सभी महादोष संसार रूपी व्याधि के हेतु स्वरूप हैं समाहित चित्त को वे कभी विचलित नहीं कर सकते ।।१०।। जिसका चित्त समाहित है उसका वह चित्त उदय-अस्त को प्राप्त नहीं होता । स्मृति विस्मृति अथवा सुषुप्ति या जागृति भी उसमें नहीं होती ।।११।। समाहित चित्त वाले की काम, क्रोधादि विकारों से हृदयाकाश को आच्छन्न कर देने वाली चिन्ता, हिंसा नहीं कर सकती ।।१२।।

इत्युक्तवन्तं विहगं भुशुण्डं पुनरप्यहम् ।
जानन्नपीदमव्यग्रः पृष्टवान् क्रीडया मुनिम् ।।१३
सर्वसंशयविच्छेदिन्नत्यन्तचिरजीवित ।
यथार्थं ब्रूहि मे साधो प्राणचिन्ता किमुच्यते ।।१४
सर्ववेदान्तवेत्ताऽसि सत्रसंशयनाशकः ।
मामेतत्परिहासार्थं मुने पृच्छसि वायसम् ।।१५
अथवा भवतामेव भगवन् परिशिक्षितुम् ।
पुनः प्रत्युत्तराणीदं का मे क्षतिरुपस्थिता ।।१६
भुशुण्डजीवितकरं भुशुण्डस्वात्मलाभदम् ।
श्रृणु प्राणसमाधानं वक्ष्यमाणमिदं मया ।।१७
पश्येदं भगवन् सर्वं देहगेह मनोरमम् ।
त्रिप्रकारमपास्थूणं नवद्वारसमावृतम् ।।१८

वसिष्ठजी बोले—हे राम ! इस प्रकार कहते हुए उस काकभुशुण्ड से मैंने सब कुछ जानते हुए भी, व्यग्रता-रहित चित्त से क्रीडा पूर्वक प्रश्न किया ।।१३।। हे साधो ! हे सर्व संशयों का उच्छेद करने वाले चिरजीवी विहगराज ! मुझे यथार्थ रूप से यह बताओ कि प्राणचिन्ता किसे कहा जाता है ? ।।१४।। काक ने उत्तर दिया—हे मुने ! आप तो सम्पूर्ण वेदान्त के ज्ञाता हैं, सभी संशयों को दूर करने में भी समर्थ हैं,

फिर इस प्रकार का प्रश्न आप मुझ कौए का परिहास करने के लिए ही पूछ रहे प्रतीत होते हैं ॥१५॥ अथवा, यदि हे भगवन् ! आप जैसे समर्थ के समक्ष शिक्षा ग्रहण करने की दृष्टि से ही, मैं आपके प्रश्न का उत्तर दूँ तो उसमें मेरी हानि ही क्या होगी ? ॥१६॥ हे प्रभो ! मुझ भुशुण्ड को जिसने चिरजीवी बनाया और निर्मल स्वात्म की उपलब्धि कराई उस प्राण-समाधान को कहता हूं ॥१७॥ हे भगवन् ! सब प्रकार के मनोहर इस शरीर रूपी घर का अवलोकन करिये, इसमें त्रिदोष रूपी खंभे और नौ द्वार बने हुए हैं ॥१८॥

पुर्यष्टककलत्रेण तन्मात्रस्वजनेन च ।
अहङ्कारगृहस्थेन सर्वतः परिपालितम् ॥१९
अन्तः पश्यसि सत्कर्णशष्कुलीचन्द्रशालिकम् ।
शिरोरुहाच्छादनवद्विपुलाक्षिगवाक्षकम् ॥२०
आस्यप्रधानसुद्वारं भुजपार्श्वोपमन्दिरम् ।
दन्तालिकेसरस्रग्भिर्भूषितद्वारकोटरम् ॥२१
अनारतं रूपरसस्पर्शनद्वारपालवत् ।
संकुलालोकवलितं तारालिन्दकृतस्थिति ॥२२
रक्तमांसवसादिग्धं स्नायुसन्ततिवेष्टितम् ।
स्थूलास्थिकाष्ठसम्बद्धं सुकुड्यं सुसमाहितम् ॥२३
इडा च पिङ्गला चाऽस्य देहस्य मुनिनायक !
सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते ॥२४
पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु ।
ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम् ॥२५

यह घर पुर्यष्टक रूपी पुत्र बान्धव आदि से परिपूर्ण एवं अहंकार रूपी गृहस्थ द्वारा पालित है ॥१९॥ उसमें आप देख रहे हैं कि कान रूपी दो सुन्दर चन्द्रशालाएँ हैं, उस शिरोरुह का आच्छादन करने वाले बाल और नेत्र रूपी दो बड़ी-बड़ी गौरव हैं ॥२०॥ मुख रूपी उसका प्रधान द्वार, भुजा और पार्श्व बुर्जी हैं, वह प्रमुख द्वार दंत-पंक्ति रूपी कपाटों से सदा सुशोभित रहता है ॥२१॥ रूप, रस, स्पर्श आदि का

ज्ञान कराने वाली इन्द्रियाँ ही उसके द्वारपाल हैं, आत्मा के प्रकाश से प्रकाशित उस घर की नेत्र पुतलियों के समीप ही वह आत्मा गृहपति रूप से अवस्थित है ॥२२॥ रक्त, माँस और चर्वी रूपी जल, मिट्टी, गारे आदि से लिप्त, शिरा रूपी रस्सियों से जकड़े हुए, स्थूल अस्थि रूपी काष्ठ के आधारों पर टिकी हुई भीत वाला वह घर दृढ़ रूप से बना है ॥२३॥ हे मुनिनायक ! इडा-पिंगला नाम की दो नाड़ियाँ इसके दाँए-बाँए और अवस्थित हैं। उसमें अस्थि-मांस युक्त एवं कोमल तीन कमल युग्म हैं। उनमें नीचे ऊपर जो नालदण्ड लगे हैं वे परस्पर मिल कर कोमल दल रूप लगते हैं ॥२४-२५॥

सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥२६
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत् परिवर्धते ।
वाताहते लतापत्रजाले बहिरिवाऽभितः ॥२७
वृद्धिं नीतः स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन् प्रसरत्यथ ॥२८
प्राणापानसमानाद्यैस्ततः स हृदयानिलः ।
सङ्केतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राचारचेष्टितैः ॥२९
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।
उत्पन्ति पतन्त्याशु ता एता। प्राणशक्तयः ॥३०
स एष हृत्पद्मगतः प्राण इत्युच्यते बुधैः ।
अस्य काचिन्मुने शक्तिः प्रस्पन्दयति लोचने ॥३१
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥३२

नासिका के अग्रभाग से पाँव पर्यन्त समस्त देहाकाश में संचरणशील अपान वायु द्वारा सिंच कर उसके पत्र विकसित हो रहे हैं ॥२६॥ हृदय-पत्र के संकुचित विकसित होने पर वन में लता, पत्रादि को व्याप्त करने वाले वायु के समान ही देहस्थ वायु वर्द्धित होता है ॥२७॥ वह वृद्धि को को प्राप्त हुआ वायु हृदय दि को आश्रयण बनाकर ऊपर नीचे

अवस्थित नाड़ियों में प्रविष्ट होकर शरीर में संचरण करता है ॥२८॥ उस वायु की उन्हीं चेष्टाओं के कारण विद्वज्जन उसे प्राण, अपान, समान आदि नामों से कहते हैं ॥२९॥ वही प्राण-शक्तियाँ द्रुत गति से चलतीं, आतीं, विकर्षण-हरण करतीं, विहार, उत्पतन और पतन आदि का निर्वहन करती हैं (अर्थात् वे प्राणशक्तियाँ ही अन्न-रस आदि की गति का संचालन करने वाली है) ॥३०॥ हे मुने ! विद्वानों ने हृदय कमल में अवस्थित शक्ति को प्राण कहा है, इसी को कोई शक्ति लोचनों में स्पन्दन करतीं है ॥३१॥ प्राण की ही कोई एक शक्ति स्पर्श ग्रहण करती, कोई नासिका से श्वास लेती, कोई अन्न का परिपाक करती और कोई बोलती है ॥३२॥

तत्रोर्ध्वाधो द्विसङ्केतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटी द्वौ वरानिलौ ॥३३
शरीरपुरपालस्य मनसो रथचक्रयोः ।
अहङ्कारनृपस्याऽस्य प्रशस्येष्टतुरङ्गयोः ॥३४
तयोर्ममाऽनुसरतः प्राणापानाभिधानयोः ।
गतिं शरीरमरुतोराशरीरमरुद्धयोः ॥३५
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तेषु सदैव समरूपयोः ।
सुषुप्तसंस्थितस्येव ब्रह्मन् गच्छन्ति वासराः ॥३६
अविरतगतयोर्गतिं विदित्वा
हृदि मरुतोरनुसृत्य चोदितां ताम् ।
न पुनरिह हि जायते महात्मन्
मुदितमनाः पुरुषः प्रणष्टपाशः ॥३७

शरीर में ऊर्ध्व गमन और अधोगमन करने वाले जो दो श्रेष्ठ वायु स्थित हैं वे प्राण और अपान नाम से प्रकट एवं प्रसिद्ध हैं ॥३३॥ देह रूपी पुरी का रक्षक जो मन है, उसके रथ के यह दोनों चक्र हैं और अहंकार रूपी जो राजा है, उसके यह दोनों सुन्दर और इच्छानुसार चलने वाले अश्व हैं ॥३४॥ हे ब्रह्मन् ! उन शरीरगत जाग्रत्, स्वप्न सुषुप्ति में सदा समान रहने वाले और अधिक अभ्यास के कारण

अवरोध को प्राप्त न होने वाले प्राण और अपान वायुओं की गति का अनुसरण करते हुए मेरे दिवस, सुषुप्ति में अवस्थित (समाधि-रत) के समान व्यतीत हो रहे हैं ।।३५-३६।। हे महात्मन् ! हृदयादि में संचरणशील प्राणापान वायुओं की गति को जान कर मुदित मन हुआ जीव भव-पाश से मुक्त होकर पुनः उत्पन्न नहीं होता अर्थात् जन्म-मरण के फन्दे से छूट जाता है ।।३७।।

२०—प्राणायाम द्वारा मोक्ष-प्राप्ति

इत्थं स कथयन् पक्षी पृष्टस्तत्र पुनर्मया ।
कीदृशी प्राणवातस्य गतिरित्येव राघव ।।१
जानन्नपि मुने सर्वं किं मां पृच्छसि लीलया ।
यथापृष्टमहं वच्मि श्रृणु तत्राऽपि मद्वच : ।।२
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थितः ।।३
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थितः ।।४
जाग्रतः स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तमः ।
प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे श्रृणु ।।५
बाह्योन्मुखत्वं प्राणानां यद्धृदम्बुजकोटरात् ।
स्वरसेनाऽस्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदुः ।।६
द्वादशांगुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामधः ।
प्राणानामंगसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ।।७

वसिष्ठजी बोले—हे राघव ! उस पक्षी के उक्त प्रकार से कहते हुए ही मैंने उससे पुनः पूछा कि हे वायसराज ! प्राणवायु की गति कैसी है ? ।।१।। काक बोला—हे सर्वज्ञानी मुने ! आप लीलावश ही यह पूछ रहे हैं, परन्तु मैं उस सबका उत्तर दूँगा, आप मेरे वचनों को सुनिये ।।२।। हे ब्रह्मन् ! यह प्राणशक्ति निरन्तर गति और स्पन्दन वाली है और बाहरी भीतरी सभी अवयवों में ऊपर की ओर स्थित

रहती है ।।३।। हे ब्रह्मन् ! अपान शक्ति भी सदा स्पन्दनशील और गतिमती रहती है । यह शरीर के बाहर भीतर रहती हुई नीचे की ओर गमन करती है ।।४।। जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति से युक्त प्राणियों के लिए प्राणायाम श्रेष्ठ साधन है, उसे आप श्रवण करिये ।।५।। बिना प्रयास ही हृदयपद्मकोश से उपलब्ध, प्राणों की बहिर्मुखता का जो अभ्यास है, उसे ज्ञानीजन रेचक कहते हैं ।।६।। बाह्य प्रदेश में बारह अंगुल पर्यन्त अधोगमन करने वाले प्राणियों के साथ अंगों का स्पर्श पूरक कहा जाता है ।।७।।

अपानेऽस्तं गते प्राणो यावन्नाऽभ्युदितो हृदि ।
तावत् सा कुम्भकावस्था योगिभिर्याऽनुभूयते ।।८
रेचकः कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थितः ।
अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ।।९
बाह्यानाभ्यन्तरांश्चैतान् कुम्भकादीननारतम् ।
प्राणापानस्वभावांस्तान् बुद्ध्वा भूयो न जायते ।।१०
अष्टावेते महाबुद्धे रात्रिंदिवमनुस्मृताः ।
स्वभावा देहवायूनां कथिता मुक्तिदा मया ।।११
गच्छतस्तिष्ठतो वाऽपि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ।
एते निरोधमायान्ति प्रकृत्वाऽतिचलानिलाः ।।१२
अव्यग्रमस्मिन् व्यापारे बाह्यं परिजहन्मनः ।
दिनैः कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ।।१३
सर्वारम्भान्सदा स्वच्छः कुर्वन्वाऽपि बुधो जनः ।
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थः सुखमेधते ।।१४

अपान वायु का शमन होने पर प्राणवायु जब तक हृदय में अभ्युदय को प्राप्त नहीं होता, उस अवस्था को कुम्भक कहते हैं, इस अवस्था का योगियों को पूर्ण अनुभव होता है ।।८।। नासिका के अग्रभाग से बारह अंगुल पर्यन्त, अपानवायु के उत्पत्ति-स्थान में तीन अवस्था वाला प्राणायाम-रेचक, कुम्भक और पूरक होता है ।।९।। प्राणापान वायुओं के स्वभाव वाले बाह्याभ्यन्तर जो कुम्भक आदि प्राणायाम हैं, उनका

ज्ञान होने पर जीव इस जगत में पुनः उत्पन्न नहीं होता, ऐसा ज्ञानीजन कहते हैं ।।१०।। हे महामते ! देहवायु के स्वभाव वाले यह प्राणायाम आठ प्रकार के हैं. जो इनका रात दिन स्मरण करता है, उसे वह मुक्ति-दायक हो जाते हैं ।।११।। चलते, ठहरते, जागते या सोते हुए भी अभ्यास करने पर अत्यन्त चंचल वायु गतिहीन भी हो जाते हैं ।।१२।। प्राण के चिन्तन रूपी अभ्यास में लगा हुआ एवं बाह्य-विषयों से वितरित हुआ मन कुछ ही दिनों में उस केवल पद को प्राप्त कर लेता है ।।१३।। सभी कर्मों में अनुष्ठित निर्मल चित्त वाला ज्ञानी पुरुष प्राण और अपान की गति जानकर ही स्वस्थ सुख में प्रतिष्ठित हो जाता है ।।१४।।

सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मिं सगमागमम् ।
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ।।१५
अस्तं गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ।
बहिः कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१६
अपानेऽस्त गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ।
अन्तःकुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१७
पुष्पस्यास्न्तरिवाऽऽमोदः प्राणस्याऽन्तरवस्थितम् ।
न सप्रमाणं न वाऽपान चिदात्मानमुपास्महे ।।१८
जलस्याऽन्तरिवाऽऽस्वादमपानस्याऽन्तरस्थितम् ।
न सप्राणं न वाऽप्राणं चिदात्मानमुपास्महे ।।१९
प्राणक्षयस्योपान्तस्थनपानक्षयकोटिगम् ।
अपानप्राणयोर्मध्यं चिदात्मानमुपास्महे ।।२०
यदखिलकलनाकलङ्कहीन
परिवलितं च सदा कलागणेन ।
स्वनुभवविभवं पदं तदग्र्यं
सकलसुरप्रणतं परं प्रपद्ये ।।२१

उदय और अस्त वाला, चन्द्रमा, रश्मि और गमन-आगमन से युक्त हृदयाकाश में अवस्थित प्राणरूप सूर्य के जो दर्शन करता है, यथार्थ में वही दर्शन करता है ।।१५।। प्राणवायु जब अस्त हो जाता और अपान

का उदय होता है तब बहिर्कुम्भक का चिर-अभ्यास करने से संसार रूपी शोक की प्राप्ति नहीं होती ॥१६॥ और अपान वायु के अस्त होने तथा प्राणवायु से किंचित उदय होने पर आन्तरिक कुम्भक के चिर-अभ्यास से भी भवरूपी इस शोक में नहीं पड़ना होता ॥१७॥ पुष्प के भीतर स्थित सुगन्धि के समान प्राण में अवस्थित तथा प्राण-अपान दोनों से रहित जो चिदात्मा है, हम उसकी उपासना करते हैं ।१८। जल में स्थित द्रवता के समान, अपान में अवस्थित प्राणापान से रहित चिदात्मा की हम उपासना करते हैं ।१९। प्राण और अपान के क्षय का समीप और अन्त में प्रकाशक तथा प्राणापान दोनों में स्थित जो चिदात्मा है, हम उसके उपासक हैं ।२०। जो सम्पूर्ण कल्पना कलंकों से रहित है, जो कलाओं से सदैव परिपूर्ण रहता है और जो अपने अनुभव रूपी वैभव से सम्पन्न है, उस सुर वन्दित परम पद की हम उपासना करते हैं ।२१।

२१---वसिष्ठजी का स्वलोक पुनरावर्तन

एतत्ते कथितं ब्रह्मन् यथाऽस्मि यदिहाऽस्मि च ।
त्वदाज्ञामात्रसिद्धयर्थं धाष्टर्येन ज्ञानपारग ॥१
अहो न चित्रं भगवतू भवता भूषणं श्रुतेः ।
आत्मोदन्तः प्रकथितः परं विस्मयकारणम् ॥२
धन्यास्ते ये महात्मानमत्यन्तचिरजीवनम् ।
भवन्तं परिपश्यन्ति द्वितीयमिव पद्मजम् ॥३
यावदद्य दृशो धयाः स्वात्मोदन्तमखण्डितम् ।
यथावत्पावनं बुद्धेः सर्वं कथितवानसि ॥४
तदस्तु तव कल्याणं प्रविशाऽऽत्मगुहां शुभाम् ।
मध्याह्नसमयो यन्ये व्रजामि सुरमन्दिरम् ॥५
इत्याकर्ण्य भुशुण्डोऽसौ जग्राहोत्यथाय पादपात् ।
सङ्कल्पिताभ्यां हस्ताभ्यामुपात्तं हेमपल्लवम् ॥६

४०--प्राणायाम द्वारा श्रेष्ठ सिद्धि

एवमात्मनि विश्रान्ता वदन्तीं तां वराननाम् ।
अबुध्द्वा तद्गिरामर्थं विहस्योवाच भूपतिः ।।१
असम्वद्धप्रलापाऽसि बालाऽसि वरवर्णिनि ।
रमसे राजलीलाभी रमस्वाऽत्रनिपात्मजे ।।२
तस्माद्बालाऽसि मुग्धाऽसि चपलाऽसि विलासिनि ।
नानालापविसेन क्रीडामि क्रीड सुन्दरि ।।३
प्रविहस्याऽट्टहासेन शिखिध्वज इति प्रियाम् ।
मध्यान्हे स्नातुमुत्थाय निर्जगामाङ्गनागृहत् ।।४
कष्टं नाऽऽत्मनि विश्रान्तो मद्वचांसि न बुद्धवान् ।
राजेति खिन्ना चूडाला स्वव्यापारपराऽभवत् ।।५
तदा तथांग तत्राऽथ तादृगाशययोस्तयोः ।
ताभिः पार्थिवलीलाभिः कालो बहुतिथो ययौ ।।६
कस्य स्पन्दविलासस्य घनाभ्यासस्य मे वद ।
ब्रह्मन् खगमनाद्येतत्फलं तत्नैकशालिनः ।।७
आतमज्ञो वाऽप्यनात्मज्ञः सिद्धयर्थं लीलयाऽथवा ।
कथं संसाधयत्येतद्यथा तद्वद मे प्रभो ।।८

वसिष्ठजी ने कहा—हे राम ! उस प्रकार अपनी सौन्दर्य वृद्धि का कारण बताती हुई चूडाला के वचनों का भाव न समझ कर राजा शिखिध्वज कहने लगा ।।१।। हे नृपात्मजे ! हे वरवर्णिनो ! अभी तो तुम युवती ही हो, फिर यह असम्वद्ध प्रलाप क्यों करती हो ? जैसे अब तक राजलीलाओं में रमण करती रही हो, वैसे ही अब भी करो ।२। हे विलासिनी ! तुम बाला, मुग्धा और चपल हो, अतः विविध प्रकार के जिस विलास आलाप में मैं क्रीड़ा करता हूँ, उसी प्रकार तुम भी क्रीडा करती रहो ।।३।। इस प्रकार अट्टहास पूर्वक वचन कहता हुआ राजा शिखिध्वज मध्यान्ह कालीन स्नान के लिए उठकर चूडाल, के भवन से चला गया ।।४।। चूडाला खिन्न मन से सोचने लगी कि अभी तक राजा

अपने स्वरूप में अवस्थित नहीं हुए हैं, मेरे कथन को भी ठीक प्रकार से नहीं समझ सके। इस प्रकार विचार करती हुई वह अपने कार्य में लग गई ।५। हे राम ! इस प्रकार उन दोनों का भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण होते हुए भी पहले के समान ही बहुत सा समय पार्थिव लीलाओं में व्यतीत हो गया ।६। श्री राम बोले—हे ब्रह्मन् । यह नभ मण्डल में गमन करने प्रभृति जो सिद्धियाँ हैं, वे धनाभ्यासरूपी जिस प्रयत्नमय स्पन्द विलास के फल हैं, यह मुझे बताइये ।।७।। हे प्रभो ! अत्नामज्ञ पुरुष निज सिद्धि के निमित्त और आत्मज्ञ लीलामात्र के लिये इन सिद्धियों को किस क्रम से प्राप्त करते है उसे यथावत् मुझसे कहिये ।।८।।

त्रिविधं सम्भयत्यङ्ग साध्यं वस्त्विह सर्वतः ।
उपादेयं च हेयं च तथोपेक्ष्यं च राघव ।।९
आत्मभूतं प्रयत्नेन उपादेयं च साध्यते ।
हेयं सन्त्यज्यते ज्ञात्वा उपेक्ष्यं मध्यमेतयोः ।।१०
यद्यदाह्लादनकरमादेयं यच्च सन्मते ।
तद्विरुद्धमनादेयमुपेक्ष्यं यध्यमं विदुः ।।११
सन्मतेविदुषो ज्ञस्य सर्वमात्ममयं यदा ।
त्रय एते तदा पक्षाः सम्भवन्ति न केचन ।।१२
ज्ञस्योपेक्षात्मकं नाम मूढस्याऽऽदेयतां गतम् ।
हेयं स्फारविरागस्य शृणु सिद्धिक्रमः कथम् ।।१३
देशकालक्रियाद्रव्यसाधनाः सर्वसिद्धयः ।
जीवमाह्लादयन्तीह वसन्त इव भूतलम् ।।१४
मध्ये चतुर्णामेवैषां क्रियाप्राधान्यकल्पना ।
सिद्धयादिसाधने साधो तन्मयास्ते यतः क्रमाः ।।१५

वसिष्ठजी बोले—हे राघव ! संसार में साध्य वस्तु सर्वत्र तीन प्रकार की होती हैं—(१) उपादेय, (२) हेय और (३) उपेक्ष्य ।।९।। अपने अनुकूल अर्थ का निष्पादन करते हैं और प्रतिकूल जानकर हेय अर्थ का त्याग किया जाता है। हेय और उपादेय दोनों के मध्य का अर्थ उपेक्ष्य होता है ।।१०।। हे सन्मते ! साक्षात् या परम्परा से प्राप्त सुख

ने अनुकूल जो वस्तु है, वह उपादेय है तथा सुख का विघात करने वाली हेय होती है, तथा इन दोनों के मध्य की वस्तु उपेक्ष्य है, विद्व-ज्जन ऐसा ही कहते हैं ।११। शुभमति वाले तत्वज्ञानी की दृष्टि में इस सब के आत्मरूप हो जाने पर तीनों में से कोई एक भी पक्ष विद्यमान नहीं रहता ।१२। एक ही वस्तु तीन रूप में दृष्टिगत होती है—ज्ञानी पुरुष की दृष्टि में उपेक्षात्मक, अज्ञानी की मैं उपदेयात्मक और श्रेष्ठ वैरागी की दृष्टि में हेयात्मक हो जाती है । अब आकाश गमन सिद्धि का क्रम सुनो ।१३। देश, काल, क्रिया तथा द्रव्य से साध्य होने वाली सब प्रकार की सिद्धियाँ बसन्त द्वारा पृथ्वी को शोभित करने के समान ही जीव को मोहित कर लेती हैं ।१४। हे राम ! सिद्धि आदि साधन के चार हेतुओं में श्री शैल आदि में अनुष्ठित योगादि क्रिया में उत्कर्ष कल्पित किया जाता है, क्योंकि सभी फलोत्कर्ष क्रम, क्रियाओं के उत्कर्ष के अनुरूप ही हो सकते हैं ।१५।

गुटिकाञ्जनखंगादिक्रियाक्रमनिरूपणम् ।
तत्राऽसतां च दोषोऽत्र विस्तारः प्रकृतार्थहा ।।१६
रत्नौषधितपोमन्त्रक्रियाक्रमनिरूपणम् ।
आस्तामेव किलैषोऽपि विस्तारः प्रकृतार्थहा ।।१७
श्रीशैले सिद्धदेशे च मेर्वादौ वा निवासतः ।
सिद्धिरित्यपि विस्तारः कृतार्थ प्रकृतार्थहा ।।१८
तस्माच्छिखिध्वजकथाप्रसङ्गपतिताभिमाम् ।
प्राणादिपवनाभ्यासक्रियां सिद्धिफलां शृणु ।।१९
अन्तस्था ह्यखिलास्त्यक्त्वा साध्यार्थेतरवासनाः ।
गुदादिद्वापसङ्कोचान् स्थानकादिक्रियाक्रमैः ।।२०

आकाश गमन के अनेक साधन सिद्ध गुटिका, सिद्ध अंजन, सिद्ध खड्ग आदि का क्रिया कर्म रूप से निरूपण किया गया है, परन्तु इसके विस्तार पूर्वक कथन में अत्यन्त दोष है, क्योंकि इससे बहुत अनर्थ हो सकता है ।१६। इसी प्रकार रत्न, औषधि, तप, मन्त्र आदि के क्रिया, कर्म निरूपण भी आत्म तत्व का विघ्न तक ही है, इसीलिए प्रकृति में

उसका निरूपण अनुचित है ।१७। हे राम ! श्री शैल और मेरु पर्वत आदि सिद्ध देश में निवास करने पर भी सिद्धि हो जाती है । इसका भी विस्तारपूर्वक वर्णन करना आत्म चिन्तन में बाधक ही होगा ।१८। अतः हे राम ! राजा शिखिध्वज के कथा प्रसंग में उपलब्ध एवं सिद्धि रूपी फल से समन्वित प्राणादि वायु के अभ्यास से जो सिद्धि होती है, उसे श्रवण करो ।१९। साध्य और साधन के हेतु अंतर में स्थित सम्पूर्ण वासनाओं को छोड़कर गुदा आदि द्वारों के सकोच आदि क्रियाओं का अभ्यास करे ।।२०।।

भोजनासनशुद्धया च साधुशास्त्रार्थभावनात् ।
स्वाचारात् सुजनासङ्गात् सर्वत्यागात् सुखासनात् ।।२१
प्राणायामघनाभ्यासाद्राम कालेन केनचित् ।
कोपलोभादिसंत्यागाद्भोग यागाच्च सुव्रत ।।२२
त्यागादाननिरोधेषु भृशं यान्ति विधेयताम् ।
प्राणाः प्रभुत्वात्तज्ज्ञस्य पुंसो भृत्या इवाऽखिलाः ।।२३
राज्यादिमोक्षपर्यन्ताः समस्ता एव सम्पदः ।
देहानिलविधेयत्वात् साध्याः सर्वस्य राघव ।।२४

भोजन और आसन की शुद्धि पर ध्यान दे तथा साधु और शास्त्रों में भावना करे, अपने आचरण को ठीक रखने, श्रेष्ठजनों का संग करने, सर्व त्यागने और सुख आसन का प्रयोग करने, क्रोध, लोभ और भोगादि का परित्याग करते हुए प्राणायाम का दृढ़ अभ्यास करने से इस सिद्धि की उपलब्धि होती है ।२१ २२। त्याग और दान से तथा प्राण वायुओं के निरोध से प्राणों का स्वामी होने पर योगीजनों के प्राण उसी प्रकार वश में होते हैं जैसे भृत्यगण राजा के वश में हो जाते हैं ।२३। हे राघव ! जब देह वायु के वश में हो जाता है अर्थात् देह में स्थित वायु पर नियंत्रण हो जाने से राज्य और मोक्ष सभी ऐश्वर्य सरलता से साध्य हो जाते हैं ।।२४।।

—(**)—

॥ चतुर्दशः पटलः ॥१४॥

प्रकाश उवाच।
योगस्थानासनोपायतदभ्यासविधिक्रमः।
योगिज्ञानसमुत्कर्षस्तत्फलावाप्तिलक्षणम्॥१॥

एकलिङ्गे निकुञ्जे वा सौम्ये वा गिरिगह्वरे।
भूगृहे सुविभक्ते वा कीटवातोदकोज्झिते॥२॥

योगस्तस्मिन् समारभ्यो निर्द्वन्द्वेन कृतात्मना।
युक्तनिश्चितचित्तेन निःस्पृहेण विवेकिना॥३॥

[आसनानि]

पद्मस्वस्तिकदण्डार्धचन्द्रसुस्थितमासनम्।
परस्परोरुसंश्लिष्टावुत्तानौ पद्मके चरौ॥४॥

विलोमाज्जानुमाकुञ्च्य भूमिष्ठं दक्षिणं प्रति।
तत्तथा पृष्ठतो नीत्वा तद्भवेत् स्वस्तिकासनम्॥५॥

प्रसार्योरुयुगं स्वाङ्गं संश्लिष्टं दण्डकं भवेत्।
द्विगुणे जानुनी कृत्वा पादावन्योन्यसङ्गतौ॥६॥

तद्वद्भुवि कृतावासे तद्भवेदर्धचन्द्रकम्।
सदा तेन भवेद्योग्यो ध्यानादेस्तेन संश्रयेत्॥७॥

एषामेकतमं कृत्वा हस्तौ च तलसंस्थितौ।
स्वकीयाङ्कगतौ कृत्वा वितत्योरस्थलं समम्॥८॥

मनाक् संमील्य नेत्रे द्वे नासाग्रमवलोकयेत्।
स्थित्वैवं योगयोग्यः स्यादारभेत्तत्क्रमं ततः॥९॥

---

1 प्रकाश उवाच] B; ॥ ॥ ⊗ ॥ ॥ श्री श्री श्री॥ × योगस्था× प्रकाश उवाच M^{Y}
2 d. ०ज्झिते] *em.*; ०झिते M^{Y} (unmetrical) **4 b.** ०स्थितमासनम्] M^{Yc}; ०स्थि-समासनं M^{Yac} **5 a.** विलोमाज्जानु०] B^{c}; विलोमाजानु० M^{Y}; विलोमाज्वानु० B^{ac}
5 b. भूमिष्ठं दक्षिणं प्रति] *conj.*; भूमिष्ठं चक्रिणं युतं M^{Y} **7 c.** तेन] *conj.*; तोन M^{Y}

[अङ्गानि]

प्रत्याहृतिरथ ध्यानं प्राणायामश्च धारणा।
तर्कः समाधिर्योगो ऽयं षडङ्गो ऽङ्गी स्वयं स्थितः॥ १०॥

बाह्यार्थगस्य चित्तस्य प्रति प्रति समाहृतिः।
तदाहृतं हृदाकाशे स्थापनादाहृतिर्मता॥ ११॥

तत्समाहरणाच्चित्तं स्थिरं स्याद्योगगोचरम्।
यथा चाभिमतध्यानं †तेन यद्यनुसन्धितम्†॥ १२॥

भूयो भूयस्तु तद्ध्यानं †स्मरणे हेतुतत्स्थितम्†।
यतस्य स्वतनुस्थस्य प्राणाख्यस्याब्जचारिणः॥ १३॥

भूयो भूयो य आयामः प्राणायामः स कीर्तितः।
आयामैः कोष्ठशुद्धिः स्यात्तच्छुद्ध्या धारणाजयः॥ १४॥

स्वबीजमण्डलाधारा धारणा भूतकर्मगाः।
तर्को ध्यानगतो लोको युक्तिकल्पसमन्वितः॥ १५॥

तस्मात्कल्पात् समुत्पन्नं रोधं नैति तद्वहतः।
परतत्त्वे लयो यस्मिन् समाधिर्योगसाधकः॥ १६॥

समाहितः परे तत्त्वे समाधिस्तेन चोदितः।
प्रत्याहारे कृते ध्याने प्राणायामान् समाचरेत्॥ १७॥

[प्राणायामः]

तैः समीरजयं कुर्यात्तेषां प्राणः प्रभुः स्मृतः।
प्राणायामाद्यतस्तेषां जीवनं संहृतं भवेत्॥ १८॥

स एव नाडिभेदेन तत्क्रियाभेदतस्ततः।

---

10 Cf. *Rauravasūtrasaṅgraha* 7:5: प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामो ऽथ धारणा। तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते॥ For other parallels, see annotation to the translation.

---

10 a. प्रत्याहृतिरथ] *conj.*; प्रत्याभूतिरथ M^Y **13 c.** यतस्य] *conj.*; यस्तस्य M^Y **13 d.** ॰ब्जचारिणः] B^c; ॰ब्जवारिणः M^Y; ॰ब्जावारिणः B^{ac} **16 b.** नैति] *conj.*; नेति M^Y **18 a.** कुर्यात्] B^c; कृर्य्यात् M^{Yc}; कृत्वा $M^{Yac}B^{ac}$ **18 b.** प्रभुः] *em.*; प्रभु M^Y

तेन तद्धृदयं स्थानं तदुत्कृष्य विरेचयेत्॥ १९॥

भूयो भूयस्तथापूर्य हृत्कोशे तं विधारयेत्।
प्राणो बलं समाख्यातं सर्वजीवसमाश्रयम्॥ २०॥

तेन तं धारयेद्धृत्स्थं प्राणं सर्वमरुद्भवम्।
जित्वैवं तमपानाख्यं स्वनाभौ धारयेत्तथा॥ २१॥

अपानो ऽयं यतः प्रोक्तः अधो नाभिस्थितो हृदः।
तेन सन्धारयेन्नाभौ †छिन्दितापूरितावहम्†॥ २२॥

समानो ऽयमुरःसंस्थः समस्थ उरसि स्थितः।
तेन तं धारयेत्तस्मिन् समानं समभावतः॥ २३॥

उदानं धारयेत्कण्ठ ऊर्ध्वतो यानतः स्थितः।
रेचनात्पूरणाच्चैव व्यानं पृष्ठे विधारयेत्॥ २४॥

व्यानो यो ऽङ्गविनामेन तत्पृष्ठं विनमेद्यतः।
विधार्येत स तत्पृष्ठे स योगिप्रेरितो मतः॥ २५॥

सङ्कुच्य पूर्वमङ्गानि सर्वाण्येवं स कूर्मवत्।
कुर्यात्कुब्जं तथा वायुं पिण्डीभूतमिव स्थिरम्॥ २६॥

प्रसारयेत्पुनर्योगी मुख्यनाडीबिलेन सः।
गोदोहमात्रकं यावद्यदा तस्य विधारणा॥ २७॥

भवेदेवं जितस्तेन स वायुः कोष्ठगो ऽखिलः।
जितैस्तैर्वायुभिर्लघ्वी तनुर†न्याद्य†निःस्पृहा॥ २८॥

≪रिक्ता≫ मूत्रपुरीषाधा द्वरात् †स्रुतिगतिः† क्रमात्।
स्वेच्छया पूरयेद्वायुं स्वेच्छया तं निरोधयेत्॥ २९॥

---

21 a. तं धारयेद्धृत्स्थं] *em.*; तद्धारयेद्धृस्थं $M^Y B^{ac}$; तद्धारयेद्धृत्स्थं B^c **22 a.** प्रोक्तः] *conj.*; प्रोक्त M^Y **22 d.** छिन्दिता°] M^Y; छिन्दिना° B^c; च्छिन्दिना° B^{ac} **23 c.** तं धार°] *em.*; तद्धार° M^Y **24 d.** पृष्ठे] *em.*; पृष्ठि M^Y **25 b.** विनमेद्यतः] *conj.*; विनमेन्यतः M^Y **26 c.** वायुं] *conj.*; वायुः M^Y **26 d.** स्थिरम्] *conj.*; स्थितं M^Y **27 b.** मुख्य°] *conj.*; मुख° M^Y **27 d.** तस्य विधारणा] *conj.*; तस्य विधारणात् M^Y **29 a.** रिक्ता] *conj.*; ⊔[-2-] M^Y

स्वेच्छया रेचयेदेवं योगी वायुं स्वशक्तितः ।
दूरादाकर्षयेद् द्रव्यं पूरणे वर्तुलीकृतम् ॥ ३० ॥

कुम्भकेन निरोधेत †निरोधगतशक्तितः† ।
रेचनात् प्रेषयेत् सर्वं प्रेषणाद्बलवान्यतः ॥ ३१ ॥

शिवशक्तीद्धसामर्थ्यः निखिलप्रेषणे क्षमः ।
एवं वायुजयं कृत्वा धारयेद्धारणाः पुनः ॥ ३२ ॥

[धारणाः]

धारणाः पञ्च संसिद्धाः क्ष्माद्या व्योमावसानगाः ।
पार्थिवी धारणा धार्या पृथिवीरूपमण्डला ॥ ३३ ॥

ऊर्वी पीता स्वबीजाढ्या तुर्याश्रा वज्रलाञ्छिता ।
गुर्वी स्वभावतः पृथ्वीविशेषाद्गुरुवज्रका ॥ ३४ ॥

चतुरश्रा †दवंजंभः सर्वांगः† सर्ववस्तुगा ।
पीता स्वर्णगुरुप्राया स्वबीजाणुबला सती ॥ ३५ ॥

स्तम्भयेद्भूतमत्याशु गजवाजिरथादिकम् ।
आप्या या धारणा धार्या सार्धचन्द्रैकमण्डला ॥ ३६ ॥

शुक्लाब्जलाञ्छिता सौम्या ≪निज≫बीजपरिग्रहा ।
आपो ऽमृतमया यस्मात् सौम्याः सोमाश्रयाः स्थिताः ॥ ३७ ॥

खण्डेन्दुमण्डलं तेन स्ववीर्योत्कर्षदर्शकम् ।
पद्मं जलोद्भवं शीतं शीतामृतजलानुगम् ॥ ३८ ॥

तद्वद्बीजं तु तैराढ्या स्वसामर्थ्योपबृंहिता ।

33ab. तथा पराख्ये

धारणाः पञ्च संसिद्धाः क्ष्माद्या व्योमावसानगाः । Quoted in a unit of text dealing with *samādhi*, perhaps part of the *Śivapūjāstavavyākhyā*, on p. 286 [4th pagination] of IFP MS T. 962.

---

32 a. ॰सामर्थ्यः] *em.*; ॰सामर्थ्यं M^{Y} **33 a.** संसिद्धाः] T. 962; संस्थिद्धा M^{Y}B^{ac}; संसिद्धा B^{c} **33 b.** क्ष्माद्या] M^{Y}; क्ष्मद्या T. 962 **35 b.** सर्ववस्तुगा] *conj.*; सर्वव-स्तुगः M^{Y} **36 a.** ॰मत्याशु] *conj.*; ॰मश्मश्रु M^{Y} **37 b.** निजबीज॰] *conj.*; बीज॰ M^{Y} (unmetrical)

सेचयेदग्निसन्तप्तं क्षयार्तं परिपोषयेत्॥ ३९॥

दण्डं क्षोणीरुहं बीजं ध्यानात्कुर्यात्पुनर्नवम्।
आग्न्येयी धारणा धार्या त्र्यश्रमण्डलमण्डिता॥ ४०॥

रक्ता शृङ्गाटकाविष्टा निजबीजगुणोत्कटा।
शिखायुक्तो यतो वह्निः शृङ्गाटकशिखाङ्किता॥ ४१॥

रक्तवर्णयुतस्तेन तद्युक्ता तद्बला सती।
भस्मीकरोति तुङ्गाद्रिं वनं वा काननं पुरम्॥ ४२॥

प्रासादं रिपुसैन्यं वा क्रूरं वा कल्पपादपम्।
विधार्या धारणा वायोः सुवृत्तध्यानमण्डला॥ ४३॥

षड्बिन्दुलाञ्छना धूम्रा स्वबीजपरितोषिता।
वायुः संवर्तुलो यस्मात् सर्वाङ्गालिङ्गने क्षमः॥ ४४॥॥

बिन्दुरम्यो महावीर्यो धूम्राभो धूलिधूसरः।
स्वबीजाढ्या यतः सर्वा †युक्ता सा वायुवीर्यगा†॥ ४५॥

विक्षिपेद्विद्विषः सैन्यं चालयेद्भूतराक्षसान्।
कूष्माण्डं सपिशाचादि पादपान् पर्वतानपि॥ ४६॥

आकाशधारणा धार्या शून्या सा शून्यलाञ्छना।
स्वबीजविमलाधारा धारणा पञ्चमी मता॥ ४७॥

शून्या सा शून्यवस्तुत्वात्तेनैवाङ्कितरूपगा।
स्वबीजमन्त्रशक्तित्वाच्छून्यकर्मकृतोद्यमा॥ ४८॥

विषस्यापहृतिं कुर्याच्छून्यं वा निखिलं जगत्।

49ab. ाित कु य्या च्छू न्य वा] tops missing in M^Y.

---

39 d. क्षयार्तं] *conj.*; क्ष्ययात्तं $M^Y B^{ac}$; क्षयात्तं B^c; यक्ष्मार्तं *conj. Sanderson* **40 b.** ध्यानात्] M^Y; यानात् B^c; य्यानात् B^{ac} **41 d.** °शिखाङ्किता] *conj.*; °शिखात्मकः M^Y **44 a.** षड्बिन्दुलाञ्छना] *conj. Vasudeva*; तद्विंदुलांछना M^Y **45 a.** बिन्दुरम्यो महावीर्यो] *conj.*; बिंदुरन्यो महावायो M^Y **46 a.** विक्षिपेद्] M^{Yc}; विक्षिपे $M^{Y,ac}B$ **46 c.** कूष्माण्डं] *em.*; कूश्माण्डं M^Y **48 a.** शून्या सा] *conj.*; शून्या या M^Y **48 b.** °रूपगा] *em.*; °रूपगाः M^Y **48 cd.** °शक्तित्वाच्छून्य°] *conj.*; °शक्तिर्वा शून्य° M^Y **49 ab.** °पहृतिं कुर्याच्छून्यं वा] *conj.*; °पहृ ाित कु य्या च्छू न्य वा M^Y; °पवृतिं कुर्याच्छून्यं वा B

उद्घातशतयोगेन भवेत्तद्धारणाजयः ॥ ४९ ॥

जानुमात्र«भ्रमा»न्मात्रा तालस्तु द्वादशाहतः ।
शततालस्ततोद्घातसमयस्तैर्जयेद्धि ताः ॥ ५० ॥

धारणानां जयं कृत्वा तद्वीर्यफलसाधकः ।
योगी संयोजयेद्योगं प्रधाने देहपञ्जरे ॥ ५१ ॥

[सिराजालम्]

निरालम्बो न योगो ऽपि भवेत्तत्फलसाधकः ।
आलम्बनं वपुस्तस्य सिराजालावतानितम् ॥ ५२ ॥

काश्चित्तत्र सिराः स्थूलाः काश्चित् सूक्ष्मातिसूक्ष्मकाः ।
नाड्यस्ता गदितास्तत्र शरीरे ऽनिलसञ्चराः ॥ ५३ ॥

नाडिकास्थो ऽनिलस्तत्र सन्धुक्षत्युदरानलम् ।
†अत्तारं बाधते तेन तत् समानसमीकृतम्† ॥ ५४ ॥

रसात्मकेन भावेन नाडीरन्ध्रेषु सर्पितम् ।
शुक्रमज्जास्थिसङ्घस्य रक्तमांसकफस्य च ॥ ५५ ॥

विवृद्धिं कुरुते तस्य नाडीनां च निरन्तरम् ।
नाडयो ऽपि च नाभिस्थास्तदधः कन्दमाश्रिताः ॥ ५६ ॥

तत्रस्थास्तिर्यगूर्ध्वाधः सर्वतः प्रतिसर्पिताः ।
तासां मध्ये प्रधानाष्टौ तद्धृत्पद्मदलाग्रगाः ॥ ५७ ॥

ऐन्द्री चाग्निगता याम्या नैर्ऋत्याप्या मरुद्गता ।

52ab. गा ।प भ व त्त त्फ ल सा ध] tops missing in M^Y.

---

50 ab. जानुमात्रभ्रमान्मात्रा तालस्तु] *conj.*; जानुमात्र ⊔ [-2-] न्मात्रा तालस्त M^Y; जानुमात्र ⊔ [-2-] मात्रा तालस्त B **50 c.** °द्घात°] M^{Yac}; °द्घातः M^{Yc}B **50 d.** तैर्जयेद्धि ताः] *conj. (self and Isaacson)*; तर्जयेत्स्थितः M^Y **52 ab.** °गो ऽपि भवेत्तत्फलसाध°] B; गा ।प भ व त्त त्फ ल सा ध M^Y (tops missing) **53 b.** °सूक्ष्मकाः] *conj.*; °सूक्ष्मगाः M^Y **53 d.** ऽनिल°] *conj. Vasudeva*; नील° M^Y **54 a.** नाडिकास्थो] *conj.*; नांतिकस्थो M^Y **56 a.** तस्य] *conj.*; यस्य M^Y **56 d.** कन्द°] $M^Y B^{ac}$; कन्ध° B^c **58 ab.** चाग्निगता याम्या नैर्ऋत्याप्या] *conj.*; चाग्निमता याम्या नैर्ऋत्याव्या M^Y

कौबेरी शाङ्करी नाडी स्थिता दिग्देवताश्रयाः ॥ ५८ ॥

तासु संचरते क्षेत्री कर्णिकास्थो दले दले।
यादृग् दिग्देवताभावस्तादृग्भावो भवेत्ततः ॥ ५९ ॥

तद्दलान्तरचारेण शून्यभावः स्थितः पशुः।
वेत्ति शून्यमिवात्मानं शून्योपाधिविशेषतः ॥ ६० ॥

एवं हृत्पद्ममध्यस्थो जीवश्चरति सर्वतः।
यतस्तत्र स्थितः सर्वमालोचयति पुद्गलः।
सन्निधाने स्थितस्तस्मिन् विभुर्यस्माद्विशेषतः ॥ ६१ ॥

[चारः]

प्रतोद उवाच।
तस्य चारो गतिः प्रोक्ता तद्धात्वर्थप्रकाशिता।
न च सा तस्य येनायमात्मा प्रोक्तः पुरा विभुः ॥ ६२ ॥

प्रकाश उवाच।
चारशब्दो गतौ किं तु क्वचिज्ज्ञाने प्रवर्तते।
गत्यर्थास्तत्र ये सर्वे ज्ञानार्थास्ते प्रचोदिताः ॥ ६३ ॥

विभुत्वान्न गतिस्तस्य ज्ञानव्यक्तिर्दले दले।
नानाकारविशेषार्हा ज्ञातुरर्थनिवेदिका ॥ ६४ ॥

प्रतोद उवाच।
पूर्वमात्मा विभुः प्रोक्तो ज्ञानरूपो न नश्वरः।
नित्यं ज्ञानं स्थितं तस्य नानाकारः कथं भवेत् ॥ ६५ ॥

प्रकाश उवाच।
नित्यज्ञानस्य यो भेदः स चोपाधिवशात्ततः।

---

58 d. स्थिता दिग्देवताश्रयाः] *conj. Acharya*; स्थिता -देवताश्रयाः M^Y 59 a. तासु] $M^Y B^{ac}$; ⏑ ⏑ B^c 59 d. तादृग्भावो भवेत्] *conj.*; तादृग्तादृग्भवेत् M^Y 61 e. सन्निधाने] *conj. Isaacson*; संनिधान M^Y 61 f. विभुर्यस्मा॰] *conj.*; विभुर्यस्या॰ M^Y 62 a. चारो] M^{Yc}; चोरो M^{Yac} 63 a. चारशब्दो] *conj.*; चरशब्दे M^Y 63 b. प्रवर्तते] *conj.*; प्रवर्तिते M^Y 63 d. ज्ञानार्थास्ते] M^{Yc}; ज्ञाना × स्त× र्थास्ते M^Y 64 b. ॰र्दले दले] M^{Yc}; ॰र्दलेर्दले M^{Yac}

उपाधिवशतो ज्ञेयं नानाकारं बहिर्मुखम्॥ ६६॥

अक्षभेदेन तद्भिन्नं स्फटिकोपाधिभेदवत्।
तद्वत्ता नाडयो भिन्ना देवताभावभेदतः॥ ६७॥

ज्ञानं भिन्नमिवाभाति न च भिन्नं स्थिरत्वतः।
†उपलब्धिर्यतः कार्या नाडीसंचारगोचरा†॥ ६८॥

वायुः स प्राणजीवाख्यस्तच्चाराद्दुपचारतः।
गतिरुक्ता यतस्तेन विना प्रख्याप्यते मृतः॥ ६९॥

तदाधारा च चिद्व्यक्तिर्यत्र गच्छति तत्र सा।
हृत्पद्मस्योर्ध्वतो नाड्यौ मुख्ये तद्वामदक्षिणे॥ ७०॥

वामगा चन्द्रगा सौम्या दीप्ता दक्षिणगार्कगा।
सोमार्काकल्पिता मध्या सर्वनाडीपुरःसरा॥ ७१॥

स याति मध्यचारेण दक्षिणेनापरेण च।
हृदं कण्ठं ततस्तालुं भ्रूमध्यं नासिकान्तरम्॥ ७२॥

तस्मान्मासाङ्गुलं यावद्गत्वा स्थानान्निवर्तते।

[करणदेवताः]

हृदि ब्रह्मा गले विष्णुस्तालुके रुद्रनामकः॥ ७३॥

ईश्वरश्च भ्रुवोर्मध्ये नासाग्रे च सदाशिवः।
देवताभेदतः प्रोक्तः स्थानभेदो लयार्थतः॥ ७४॥

स्वस्वाध्वव्यापका देवास्तद्व्याप्तिविषयान्तगाः।
प्रजापर्यन्तगो ब्रह्मा विष्णू रागावसानगः॥ ७५॥

रुद्रः कालावधिः ख्यातो महेशो निजधामनि।
सदाशिवः स्वशक्तिस्थः पञ्चमन्त्रनिकेतनः॥ ७६॥

---

68 b. भिन्नं] *em.*; भिंन॰ M^Y **70 b.** गच्छति] *em.*; गच्छसि M^Y **70 d.** मुख्ये तद्वामदक्षिणे] *conj.*; ⊔ ख्ये तद्वारदक्षिणे M^Y **72 c.** हृदं] *em. Vasudeva*; हृ ⊔ M^Y **72 d.** भ्रूमध्यं] B^c; भूमध्यं M^Y; भृमध्यं B^{ac} **74 a.** भ्रुवोर्मध्ये] B^c; भृवोर्मध्ये $M^Y B^{ac}$ **75 d.** विष्णू] *em.*; विष्णु M^Y

उत्तरोत्तरसंचारादुत्तरोत्तरभूमयः।
भवन्ति तद्विशेषस्थास्तद्विशेषगुणैः सह॥ ७७॥

एको वा नामगैर्भेदैः स्थितः स परमेश्वरः।
बृहत्त्वाद्बृंहकत्वाच्च ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः।
विष्णुः प्रभवशीलत्वात् प्रभवो जगतः प्रभुः॥ ७८॥

रुजं द्रावयते यस्मात्तेन रुद्रो रुजः क्षयात्।
सर्वैश्वर्यगुणश्लेषादीश्वरः स महेश्वरः॥ ७९॥

78–80 तदुक्तं पराख्ये
एको हि नामगैर्भेदैः स्थितः स परमेश्वरः। बृहत्वात् बृहणत्वाच्च ब्रह्मैव शिवयोगतः॥ विष्णुः प्रभवशीलत्वात् प्रभवो जगतां प्रभुः। रुजं द्रावयते यस्मात्तेन रुद्रो रुजाक्षयत्॥ *Siddhāntasūtravṛtti* p. 7, ad sūtra 1. The same unit is cited in *pariccheda* 2 of the Śaivaparibhāṣā (Mysore, p.29).
उक्तं च
सर्वकारणपाल्येषु सर्वतत्त्वेषु सुव्रतः। मूलं लयान्तमुच्चार्य दद्याद्गङ्गावतारकम्॥ ब्रह्मादीनामधिष्ठाता सद्योजातादिसंज्ञकः। तत्त्वे च शिव एवोक्तः कारणे योगपञ्चके॥ एको वा नामगैर्भेदैः स्थितस्स परमेश्वरः। ब्रह्मत्वाद्व्यापकत्वाच्च ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः॥ विष्णुः प्रभवशीलत्वात्प्रभवो जगतः प्रभुः। रुजं द्रावयते यस्मात्तेन रुद्रो रुजः क्षयात्॥ सर्वैश्वर्यगुणैः शेषादीश्वरस्स महेश्वरः। सदाशिवस्सदाशान्तः शान्तो ऽसौ संस्थितश्शिवः। संज्ञाभेदैः स्थितश्चैवमेक एव जगत्प्रभुः॥ इति। Anantaśambhu's commentary on *Siddhāntasārāvalī* 133, GOML Bulletin Vol. XIX, Part II, pp. 16–17.
तदुक्तं श्रीमत्पराख्ये
एको वा नामगैर्भेदैः पञ्चधा समवस्थितः। इति। *Prabhāvyākhyā* on the *Kriyākramadyotikā*, pp. 185–6. Also quoted, prefaced in the same way, in Trilocanaśiva's *Somaśambhupaddhati*, IFP T. 170, p. 122 and in the *Śivapūjāvidhivyākhyāna* transmitted in IFP MS T. 962, p. 117 [second numeration].

---

78 a. एको वा] M[Y], *PraVyā*, *SoŚaPaṬī*, *SiSāVyā*; एको हि *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā*; एको ऽपि *ŚiPūViVyā* **78 a.** नामगैर्भेदैः] M[Y], *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā*, *PraVyā*, *ŚiPūViVyā*, *SiSāVyā*; नामभिर्भेदैः *SoŚaPaṬī* **78 b.** स्थितः स परमेश्वरः] M[Y], *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā*, *SiSāVyā*; पञ्चधा समवस्थितः *PraVyā*, *SoŚaPaṬī*, *ŚiPūViVyā* **78 c.** बृहत्त्वाद्बृंहक°] M[Y]; बृहत्वाद्बृहण° *SiSūVṛ*; बृहत्वाद्बृंहण° *ŚaiPaBhā*; ब्रह्मत्वाद्व्यापक° *SiSāVyā* **78 d.** ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः] M[Y], *SiSāVyā*; ब्रह्मैव शिवयोगतः *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā* **78 f.** जगतः] M[Y], *SiSāVyā*; जगतां *SiSūVṛ*, *ŚaiPaBhā* **79 b.** रुजं] M[Y], *ŚaiPaBhā*, *SiSāVyā*; रुजा *SiSūVṛ* **79 c.** °गुणश्लेषाद्] *conj.*; °गुणः शेषाद् M[Y]; °गुणैश्शेषाद् *SiSāVyā*

सदाशिवः सदाकान्तः शान्तौ वा संस्थितः शिवः।
संज्ञाभेदैः स्थितश्चैवमेक एव जगत्प्रभुः॥ ८०॥

स एव च फलं दद्यात्तच्च लक्ष्यसमाश्रितम्।
लक्ष्यं प्राणस्थितं †जीवं वायुगं† सकलात्मनः॥ ८१॥

[हंसः]

किलात्मा स †⊔ [-2-] जोंगो बिन्दुकारपुटीकृतम्†।
संस्थितः सर्वदेहेषु हंसो हंस इति ब्रुवन्॥ ८२॥

[तर्कः]

तल्लक्ष्यगतचित्तात्मा तत्संचारगुणानिलः।
स्थानात् स्थानान्तरोत्कर्षादुत्कृष्टं फलमाप्नुयात्॥ ८३॥

तर्केणालोच्य तत् सर्वं विनाशगुणसंयुतम्।
मुक्त्वा सांशं पुरो मार्गं निरंशं तत्त्वमाश्रयेत्॥ ८४॥

[समाधिः]

निरालम्बं यदा तत् स्यात् समाधिः स परस्तदा।
समाधौ वेत्ति नो वेद्यं सर्वं शब्दादिगोचरम्।
तन्निष्पत्तौ यथाभीष्टं फलं प्राप्नोति योगवित्॥ ८५॥

[शिवतत्त्वस्वरूपम्]

प्रतोद उवाच।
तत् स्वरूपनिरालम्बमर्थाकारबहिष्कृतम्।
कथमेवं शिवं तत्त्वमाश्रयेद्योगचिन्तकः॥ ८६॥

प्रकाश उवाच।
तत् स्वरूपममूर्तं चेत् कथं तज्ज्ञायते पुनः।
सुखदुःखादिकं तद्वज्ज्ञानं किं न विभाव्यते॥ ८७॥

तज्ज्ञानं कार्यतो गम्यं तत्स्वरूपावधारणात्।

---

80 ab. सदाकान्तः शान्तौ वा] M^{Y}; सदाशान्तः शान्तो ऽसौ *SiSāVyā* **82 d.** ब्रुवन्] B; बृवन् M^{Y} **83** °चित्तात्मा] *conj. Acharya*; °चिन्तात्मा M^{Y} **85 c.** वेत्ति] M^{Yc}; वे × ति× त्ति M^{Y} **85 c.** वेद्यं] *conj.*; वेन्यं M^{Y}

अथ स्वरूपविज्ञानमुत्पन्नं येन लक्ष्यते॥ ८८॥

आनन्दं ब्रह्मणो रूपमवबोधस्तदर्थगः।
विनालम्बं तदा ज्ञेयं जनकं न भवेद्यतः॥ ८९॥

येन तज्जन्यते सो ऽर्थो ज्ञेयो ज्ञानानुसन्धितः।
ज्ञेयमानन्दगं रूपं पाशरिक्तं सुनिर्मलम्॥ ९०॥

[अणिमाद्यष्टकम्]

«तस्मिन्» गुणा भवन्त्यष्टावणिमाद्याः क्रमात्स्थिताः।
अणिमा लघिमा महिमा प्राप्तिः प्राकाम्यमीशिता॥ ९१॥

वशिता यत्रकामं च वसिता पदयोगिता।
अणिमाणुत्वसम्बन्धाल्लघिमा लघुभावतः॥ ९२॥

महिमा महतो मानात् प्राप्तिः स्यादखिलाप्तितः।
प्राकाम्यं काम्यसम्प्राप्तिरीशत्वं चेशभावतः॥ ९३॥

वशित्वं वशिता सर्वा यत्रकामं यथेच्छया।
एवमष्टगुणैश्वर्यं निजधर्मं समुज्ज्वलम्।
भवेत्तत्क्रमशो व्यक्तं योगिनो योगसेवनात्॥ ९४॥

प्रतोद उवाच।
योगः सम्बन्ध इत्युक्तः स केनास्येह चोदितः।
आत्मनः सह तत्त्वेन संयोगो न विभुत्वतः॥ ९५॥

प्रकाश उवाच।
अणिमादिगुणैर्योगो योगो वा शक्तियोगतः।
समाधियोगतो योगो योगाभ्यासगतो ऽथवा॥ ९६॥

योगो वा तत्समावेशस्तत्स्वरूपविभावनात्।

---

90 a. तज्जन्यते] B; तज्जन्यतो M^Y **90 c.** ज्ञेय°] B; हेय° M^Y **90 d.** पाशरिक्तं] *conj.*; पाश ⊔ क्तं M^Y **91 a.** तस्मिन् गुणा] *conj.*; ⊔ [-2-] द्गुणा M^Y **92 b.** वसिता] M^Y; वशिता B **93 a.** मानात्] $M^Y B^{ac}$; भानात् B^c **94 b.** यत्रकामं] *conj.*; यत्रकाया M^Y **94 c.** एवमष्ट°] *conj. Isaacson*; एवमीश° M^Y **94 d.** समुज्ज्वलम्] B^c; समुज्वलं $M^Y B^{ac}$

विभुत्वान्न पतेर्योगः प्रोक्तस्तदुपचारतः॥ ९७॥

[प्रत्ययर्थं योगऋद्धिप्रदर्शनम्]

योगऋद्धिस्तदभ्यासादष्टधर्मपरिच्छदा।
तदुक्तोपायतः सिद्धा योगिनो योगतो वराः॥ ९८॥

दर्शयन्ति च तच्छक्तिं क्वचित् कस्यचिदग्रतः।
तत्पृष्टामनुमन्तव्या देशकालनरान्तरे॥ ९९॥

प्रसिद्धिमात्रमेवेदं कस्माच्चेत्तन्न दृश्यते।
आत्मना यन्न दृष्टं स्यात्तत्किं नास्ति महीतले॥ १००॥

प्रकाराणां विचित्राणामालयं भूमिमण्डलम्।
न कश्चित्सर्वतो द्रष्टा श्रोता वा तद्विनिश्चयः॥ १०१॥

अभावो न च चित्राणां शक्यो दर्शयितुं क्षितौ।
विज्ञानोत्तरसामर्थ्याद्योगिनां चित्प्रतीयते॥ १०२॥

आगमेनापि योगित्वमपर्यन्तगुणैर्मितम्।
स योगी तद्गुणैः क्रीडां कुर्यात्प्रत्ययहेतुतः॥ १०३॥

प्रत्ययेन भवेद्दीक्षा अन्येषां मुक्तिकाङ्क्षिणाम्।
प्रत्ययो ऽपि भवेत्तस्य योगयुक्तस्य योगिनः॥ १०४॥

[उत्क्रान्तिः]

103ab. °म प र्य त गु णा म त] tops missing in M^Y.
103cd. tops missing in M^Y.
104ab. tops missing in M^Y.

---

98 a. योगऋद्धि°] *conj.*; योगरुद्धि° M^Y **98 d.** वराः] *conj.*; पराः M^Y **99 c.** तत्पृष्टाम्] *conj.*; तत् प्रष्ठा° $M^Y B^{ac}$; तत् प्रष्टा° B^c **101 b.** °मालयं भूमिमण्डलम्] B; °मा --- M^Y **101 c.** न कश्चित्सर्वतो द्रष्टा] *em.*; --- दृष्टा M^Y; न कश्चित्सर्वतो दृष्टा B **103 b.** °पर्यन्तगुणैर्मितम्] B; °प र्य त गु ण ामत M^Y **103 cd.** स योगी तद्गुणैः क्रीडां कुर्यात्प्रत्ययहेतुतः] *conj.*; स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः M^Y; स योगी तद्गुणैः क्रीडा कुर्यात्प्रत्ययहेतुतं B **104 ab.** प्रत्ययेन भवेद्दीक्षा अन्येषां मुक्तिकाङ्क्षिणाम्] *conj.*; प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त – ˘ णा M^Y (tops missing); प्रत्ययेन भवेद्दी ⊔ न्येषामुक्तिकांक्षिणां B **104 d.** प्रत्ययो ऽपि] *conj.*; प्रत्ययो M^Y (unmetrical)

उत्क्रान्तिं योगतः सो ऽपि प्रकुर्याद्गतशक्तिकः।
हुंफट्कारान्तसंयोगादुच्चारात् सद्यपूर्वकात्॥ १०५॥

यावदष्टसहस्रं तु तावदुत्क्रमते ध्रुवम्।
करणात् स्फोटयेत् †स्फारं निरद्धस्फुरणे दधिः†॥ १०६॥

उत्क्रान्तौ ब्रह्मसायुज्यं प्रयाति विधिवेदवित्।
एवं योगविधानज्ञो योगमाप्नोति शाश्वतम्॥ १०७॥

बुद्धिप्रसिद्धगुणभक्तविशेषधर्म-
संप्राप्तसौख्यविभवप्रभवप्रगल्भः।
योगेश्वरः सकलयोगविधानमुख्यः
प्रोक्तो मयाद्य नियतं फलसाधनं यत्॥ १०८॥

॥ इति श्रीपराख्ये महातन्त्रे मुक्तिपदार्थयोगप्रतिपादनपटलश्चतुर्दशमः॥

---

105 a. उत्क्रान्तिं] *conj.*; उत्क्रांति॰ M^Y **105 b.** ॰शक्तिकः] *conj.*; ॰शक्तितः M^Y **106 d.** निरद्ध॰] M^Y; निरुद्ध॰ B **107 c.** एवं योग॰] B; एव ⏑ ग॰ M^Y • Colophon: ॰योगप्रतिपादन॰] *conj.*; ॰योगपदार्थः M^Y

सव्यापाराखिला दृष्टा (B, f. 189^r) भूतज्वरविषक्षये।
अन्येषु सिद्धयोगेषु दिव्यादिव्योपलक्षिताः।
नित्यनैमित्तिके तेन मंत्र ा या ज्या स्र वा दि षु॥ 6:79॥

च तु ाभ रथ माणिक्यैर्वस्तुरत्नसुसंचयैः।
विद्यापादः स मा ख्या ता म मा पू ण दु म ा ल ना॥ 6:80॥

स प्र त्य ष ाव चा य्य त (2) मुक्त्याह्वः पदार्थो खिलः।
समंत्रविषयश्चैष वर्णयिष्ये क्रियाक्रमं॥ 6:81॥

मंत्रैर्वधानं निखिलं विधेयं यत्तदुक्तं निजलक्ष्मणं यत्।
तेनात्र तन्निश्चितमल्पचित्तं भवेन्नृणां भावविशुद्धिहेतुः॥ 6:82॥

॥=॥⊗॥=॥ इति श्रीपराख्ये महातंत्रे मंत्रविचारपदार्थप्रतिपादनपटलः षष्ठः॥

॥ विद्यापादः समाप्तः॥ ॥

TRANSCRIPTION OF PAṬALA 14

(3)॥ ॥⊗ ॥ ॥ श्री श्री श्री॥ × योगस्था×

प्रकाश उवाच।
योगस्थानासनोपायतदभ्यासविधिक्रमः।
योगिज्ञानसमुत्कर्षस्तत्फलावाप्तिलक्षणं॥ 14:1॥

एकलिंगे निकुंजे वा सौम्ये वा गिरिगह्वरे।
भूगृहे सुविभक्ते वा कीटवातोदकोझ्झिते॥ 14:2॥

योगस्तस्मिन् समारभ्यो निर्द्वंद्वेन कृतात्मना।

79d–80a. त्र ा या ज्या स्र वा दि षु। च तु ाभ] tops missing
80cd. स मा ख्या ता म मा पू ण दु म ा ल ना] tops missing
81a. स प्र त्य ष ाव चा य्य त] tops missing

---

79 f. मंत्र ा या ज्या स्र वा दि षु] M^Y; मन्त्रा योज्या स्रवादिषु B **80 a.** च तु ाभ रथ] M^Y; चतुभिरथ B **80 cd.** स मा ख्या ता म मा पू ण दु म ा ल ना] M^Y; समाख्यातो ममापूर्णेन्दुमौळिना B **81 a.** स प्र त्य ष ाव चा य्य त] M^Y; सम्प्रत्येष विचार्येत B **82 a.** मंत्रैर्व॰] M^{Y}B^{ac}; मन्त्रैर्वि॰ B^c • Colophon: इति] M^Y; श्री॥ श्री॥ श्री॥ इति B • षष्ठः] M^Y; षष्ठः समाप्तः॥ श्री॥ श्री B • समाप्तः] M^Y; समाप्तमासीत्॥ श्री श्री॥ श्रीरामचन्द्राय नमः॥ श्रीकृष्णार्पणमस्तु॥ पार्वतीसमेतश्रीकण्ठेश्वरस्वामिने नमः॥ श्री॥ श्री॥ मङ्गळमस्तु॥ श्री॥ श्री॥ श्री॥ B **0** ॥ ॥⊗ ॥ ॥ श्री श्री श्री॥ × योगस्था×] M^Y; *om.* B **2 d.** ॰झ्झिते] M^Y; ˘ ते B^c; ॰श्रिते B^{ac}

(4)युक्तनिश्चितचित्तेन निस्पृहेण विवेकिना ॥ 14:3 ॥

पद्मस्वस्तिकदंडार्धचंद्रसुस्थितमासनं ।
परस्परोरुसंश्लिष्टावुत्तानौ पद्मके चरौ ॥ 14:4 ॥

विलोमाजानुमाकुंच्य भूमिष्ठं चक्रिणं युतं ।
तत्तथा पृष्ठतो नीत्वा तद्भवेत् स्वस्तिकासनं ॥ 14:5 ॥

प्र(5)सार्य्योरुयुगं स्वांगं संश्लिष्टं दंडकं भवेत् ।
द्विगुणे जानुनी कृत्वा पादावन्योन्यसंगतौ ॥ 14:6 ॥

तद्वद्भुवि कृतावासे तद्भवेदर्धचंद्रकं ।
सदा तो न भवेद्योग्यो ध्यानादेस्तेन संश्रयेत् ॥ 14:7 ॥

एषामेकतमं कृत्वा हस्तौ च तलसंस्थितौ ।
स्वकीयांकगतौ कृत्वा वितत्योरस्थलं समं ॥ 14:8 ॥

मनाक् संमील्य नेत्रे द्वे ना(6)साग्रमवलोकयेत् ।
स्थित्वैवं योगयोग्यः स्यादारभेत्तत्क्रमं ततः ॥ 14:9 ॥

प्रत्याभूतिरथ ध्यानं प्राणायामश्च धारणा ।
तर्कः समाधिर्योगोयं षडंगोंगी स्वयं स्थितः ॥ 14:10 ॥

बाह्यार्थगस्य चित्तस्य प्रति प्रति समाहृतिः ।
तदाहृतं हृदाकाशे स्थापनादाहृतिर्मता ॥ 14:11 ॥

तत्समाहरणाच्चित्तं स्थिरं स्याद्योगगोचरं ।
य(7)था चाभिमतध्यानं तेन यद्यनुसंधितं ॥ 14:12 ॥

भूयो भूयस्तु तद्ध्यानं स्मरणे हेतुतत्स्थितं ।
यस्तस्य स्वतनुस्थस्य प्राणाख्यस्याब्जवारिणः ॥ 14:13 ॥

भूयो भूयो य आयामः प्राणायामः स कीर्तितः ।
आयामैः कोष्ठशुद्धिः स्यात्तच्छुध्या धारणाजयः ॥ 14:14 ॥

स्वबीजमंडलाधारा धारणा (8) भूतकर्मगाः ।
तर्को ध्यानगतो लोको युक्तिकल्पसमन्वितः ॥ 14:15 ॥

तस्मात्कल्पात् समुत्पंनं रोधं नेति तद्वहतः ।

---

4 b. ॰स्थितमासनं] $M^{Yc}B$; ॰स्थिसमासनं M^{Yac} **4 d.** ॰वुत्तानौ पद्मके चरौ] $M^{Y}B^{c}$; ॰वृत्तानौ पद्मखेचरौ B^{ac} **5 a.** विलोमाजानु॰] M^{Y}; विलोमाज्जानु॰ B^{c}; विलोमाज्वानु॰ B^{ac} **5 b.** भूमिष्ठं] $M^{Y}B^{c}$; भूमिष्णं B^{ac} **7 b.** तद्भवेद॰] $M^{Y}B^{c}$; तद्भवेव॰ B^{ac} **8 b.** हस्तौ] $M^{Y}B^{c}$; कस्तौ B^{ac} **9 c.** ॰योग्यः] M^{Y}; ॰योग्य॰ B **11 d.** ॰र्मता] $M^{Y}B^{c}$; ॰र्मना B^{ac} **13 d.** ॰ब्जवारिणः] M^{Y}; ॰ब्जचारिणः B^{c}; ॰ब्यावारिणः B^{ac} **14 a.** य आयामः] $M^{Y}B^{c}$; यमायामः B^{ac} **14 d.** ॰जयः] $M^{Y}B^{c}$; क्षयः B^{ac}

परतत्वे लयो यस्मिन् समाधिर्योगसाधकः॥ 14:16॥

समाहितः परे तत्वे समाधिस्तेन चोदितः।
प्रत्याहारे कृते ध्याने प्राणायामान् समाचरेत्॥ 14:17॥

तैः (9) समीरजयं कृर्य्यात्तेषां प्राणः प्रभु स्मृतः।
प्राणायामाद्यतस्तेषां जीवनं संहृतं भवेत्॥ 14:18॥

स एव नाडिभेदेन तत्क्रियाभेदतस्ततः।
तेन तद्धृदयं स्थानं तदुत्कृष्य विरेचयेत्॥ 14:19॥

भूयो भूयस्तथापूर्य्य हृत्कोशे तं विधारयेत्।
प्राणो बलं समाख्यातं सर्वजीवस(10)माश्रयं॥ 14:20॥

तेन तद्धारयेद्धृस्थं प्राणं सर्वमरुद्भवं।
जित्वैवं तमपानाख्यं स्वनाभौ धारयेत्तथा॥ 14:21॥

अपानोयं यतः प्रोक्त अधो नाभिस्थितो हृदः।
तेन संधारयेन्नाभौ छिंदितापूरितावहं॥ 14:22॥

समानोयमुरःसंस्थः समस्थ उरसि स्थितः।
तेन तद्धारयेत्तस्मिन् समानं स(11)मभावतः॥ 14:23॥

उदानं धारयेत्कंठ ऊर्ध्वतो यानत स्थितः।
रेचनात्पूरणाच्चैव व्यानं पृष्ठि विधारयेत्॥ 14:24॥

व्यानो योंगविनामेन तत्पृष्ठं विनमेन्यतः।
विधार्य्येत स तत्पृष्ठे स योगिप्रेरितो मतः॥ 14:25॥

संकुंच्य पूर्वमंगानि सर्वाण्येवं स कूर्मवत्।
कुर्यात्कुब्जं तथा वा(12)युः पिंडीभूतमिव स्थितं॥ 14:26॥

प्रसारयेत्पुनर्योगी मुखनाडीबिलेन सः।
गोदोहमात्रकं यावद्यदा तस्य विधारणात्॥ 14:27॥

भवेदेवं जितस्तेन स वायुः कोष्ठगोखिलः।
जितैस्तैर्वायुभिर्लघ्वी तनुरन्याद्यनिस्पृहा॥ 14:28॥

⊔[-2-]मूत्रपुरीषाघा द्रूरात् स्रुतिगतिः क्रमात्।
स्वेच्छ(13)या पूरयेद्वायुं स्वेच्छया तं निरोधयेत्॥ 14:29॥

स्वेच्छया रेचयेदेवं योगी वायुं स्वशक्तितः।

---

18 a. कृर्य्यात् M[Yc]; कृत्वा M[Yac]B[ac]; कुर्यात् B[c] **21 a.** °द्धृस्थं] M[Y]B[ac]; °द्धृ-त्स्थं B[c] **22 d.** छिंदिता°] M[Y]; छिन्दिना° B[c]; च्छिन्दिना° B[ac] **26 a.** संकुंच्य] M[Y]B[c]; सङ्कुच्य B[ac] **26 b.** कूर्मवत्] M[Y]; कुर्मवत् B **27 d.** तस्य] M[Y]B[c]; तस्यु B[ac] **28 d.** तनुरन्या°] M[Y]; तनुरुन्या° B

दूरादाकर्षयेद् द्रव्यं पूरणे वर्तुळीकृतं॥ 14:30॥

कुंभकेन निरोधेत निरोधगतशक्तितः।
रेचनात् प्रेषयेत् सर्वं प्रेषणाद्बलवान्यतः॥ 14:31॥

शिवशक्तीद्धसामर्थ्यं निखिलप्रेषणे क्षमः।
एवं (14) वायुजयं कृत्वा धारयेद्धारणाः पुनः॥ 14:32॥

धारणाः पंच संस्थिद्धा क्ष्माद्या व्योमावसानगाः।
पार्थिवी धारणा धार्या पृथिवीरूपमंडला॥। 14:33॥

ऊर्वी पीता स्वबीजाढ्या तुर्याश्रा वज्रलांछिता।
गुर्वी स्वभावतः पृथ्वीविशेषाद्गुरुवज्रका॥ 14:34॥

चतुरश्रादवंजंभः सर्वांगः सर्ववस्तुगः।
पीता स्वर्णगुरुप्राया स्वबीजाणुबला (15) सती॥ 14:35॥

स्तंभयेद्वृत्तमश्मश्रु गजवाजिरथादिकं।
आप्या या धारणा धार्या सार्द्धचंद्रैकमंडला॥ 14:36॥

शुक्लाब्जलांछिता सौम्या बीजपरिग्रहा।
आपोमृतमया यस्मात् सौम्याः सोमाश्रया स्थिताः॥ 14:37॥

खंडेंदुमंडलं तेन स्ववीर्योत्कर्षदर्शकं।
पद्मं जलोद्भवं शीतं शीतामृतजलानुगं॥ 14:38॥

तद्वद्बीजं तु तैराढ्या स्वसा(16)मर्थ्योपबृंहिता।
सेचयेदग्निसंतप्तं क्ष्ययात्तं परिपोषयेत्॥ 14:39॥

दंडं क्षोणीरुहं बीजं ध्यानात्कुर्य्यात्पुनर्नवं।
आग्न्येयी धारणा धार्या त्र्यश्रमंडलमंडिता॥ 14:40॥

रक्ता शृंगाटकाविष्टा निजबीजगुणोत्कटा।
शिखायुक्तो यतो वह्निः शृंगाटकशिखात्मकः॥ 14:41॥

रक्तवर्णयुतस्तेन तद्युक्ता तद्बला सती।
भस्मीकरोति तुंगा(17)द्रिं वनं वा काननं पुरं॥ 14:42॥

प्रासादं रिपुसैन्यं वा क्रूरं वा कल्पपादपं।
विधार्या धारणा वायोः सुवृत्तध्यानमंडला॥ 14:43॥

तद्बिंदुलांछना धूम्रा स्वबीजपरितोषिता।

---

30 c. द्रव्यं] M^Y; द्रव्य B **33 a.** संस्थिद्धा] $M^Y B^{ac}$; संसिद्धा B^c **37 c.** °मया] M^Y; °मयो B **39 b.** °सामर्थ्यो°] $M^Y B^c$; °सामर्थ्या° B^{ac} **39 d.** क्ष्ययात्तं] $M^Y B^{ac}$; क्षयात्तं B^c **40 b.** ध्यानात्] M^Y; यानात् B^c; य्यानात् B^{ac}

वायुः संवर्तुलो यस्मात् सर्वांगालिंगने क्षमः॥ 14 : 44 ॥॥

बिंदुरन्यो महावायो धूम्राभो धूलिधूसरः।
स्वबीजाद्या यतः सर्वा युक्ता सा वायुवीर्यगा॥ 14 : 45॥

(18) विक्षिपे+त्+ विद्विषः सैन्यं चालयेद्भूतराक्षसान्।
कूश्मांडं सपिशाचादि पादपान् पर्वतानपि॥ 14 : 46॥

आकाशधारणा धार्य्या शून्या सा शून्यलांछना।
स्वबीजविमलाधारा धारणा पंचमी मता॥ 14 : 47॥

शून्या या शून्यवस्तुत्वात्तेनैवांकितरूपगाः।
स्वबीजमंत्रशक्तिर्वा शून्यकर्मकृतोद्यमा॥ 14 : 48॥

विषस्यापह्न(f. 34^v) ात कु य्या च्छ्र न्य वा निखिलं जगत्।
उद्घातशतयोगेन भवेत्तद्धारणाजयः॥ 14 : 49॥

जानुमात्र ⊔ [-2-] न्मात्रा तालस्तद्वादशाहतः।
शततालस्ततोद्घात+ः+ समयस्तर्जयेत् स्थितः॥ 14 : 50॥

धारणानां जयं कृत्वा तद्वीर्य्यफलसाधकः।
योगी संयोजयेद्योगं प्रधाने देहपंजरे॥ 14 : 51॥

निरालंबो न यो गा ाप भ व त्त त्फ ल सा ध(2)कः।
आलंबनं वपुस्तस्य सिराजालावतानितं॥ 14 : 52॥

काश्चित्तत्र सिरा स्थूलाः काश्चित् सूक्ष्मातिसूक्ष्मगाः।
नाड्यस्ता गदितास्तत्र शरीरे नीलसंचराः॥ 14 : 53॥

नांतिकस्थो निलस्तत्र संधुक्षत्युदरानलं।
अत्तारं बाधते तेन तत् समानसमीकृतं॥ 14 : 54॥

रसात्मकेन भावेन नाडीरंध्रेषु सर्पितं।
शुक्रमज्जास्थिसंघस्य र(3)क्तमांसकफस्य च॥ 14 : 55॥

विवृद्धिं कुरुते यस्य नाडीनां च निरंतरं।

49ab. ात कु य्या च्छ्र न्य वा tops missing
51cd. °जयेद्योगं प्रधाने देहपंजरे। नि] This was legible when first collated, but the tops of the letters are now broken off in M^Y.
52ab. ाप भ व त्त त्फ ल सा ध tops missing in M^Y

---

46 a. विक्षिपेत्] M^{Yc}; विक्षिपे M^{Yac}B **49 ab.** °पह्न ात कु य्या च्छ्र न्य वा] M^Y; °पवृतिं कुर्याच्छून्यं वा B **50 a.** न्मात्रा] M^Y; मात्रा B **52 ab.** गा ाप भ व त्त त्फ ल सा ध M^Y (tops missing); गोपि भवेत्तत्फलसाध° B **53 a.** सिरा] M^Y; स्थिरा B **54 c.** बाधते] M^Y; बाधृते B

नाडयोपि च नाभिस्थास्तदधःकंदमाश्रिताः॥ 14:56॥

तत्रस्थास्तिर्य्यगूर्ध्वाधः सर्वतः प्रतिसर्पिताः।
तासां मध्ये प्रधानाष्टौ तद्धृत्पद्मदलाग्रगाः॥ 14:57॥

ऐंद्री चाग्निमता याम्या नैर्ऋत्याव्या मरुद्गता।
कौबेरी शांकरी नाडी स्थिता - देवताश्रयाः॥ 14:58॥

तासु (4) संचरते क्षेत्री कर्णिकास्थो दले दले।
यादृग्दिग्देवताभावस्तादृग्तादृग्भवेत्ततः॥ 14:59॥

तद्दलांतरचारेण शून्यभावः स्थितः पशुः।
वेत्ति शून्यमिवात्मानं शून्योपाधिविशेषतः॥ 14:60॥

एवं हृत्पद्ममध्यस्थो जीवश्चरति सर्वतः।
यतस्तत्र स्थितः सर्वमालोचयति पुद्गलः।
संनिधानस्थितस्तस्मिन् विभुर्यस्माद्वि(5)शेषतः॥ 14:61॥

प्रतोद उवाच।
तस्य चारो गतिः प्रोक्ता तद्धात्वर्थप्रकाशिता।
न च सा तस्य येनायमात्मा प्रोक्तः पुरा विभुः॥ 14:62॥

प्रकाश उवाच।
चरशब्दे गतौ किं तु क्वचित् ज्ञाने प्रवर्तिते।
गत्यर्थास्तत्र ये सर्वे ज्ञानार्थास्ते प्रचोदिताः॥ 14:63॥

विभुत्वान्न गतिस्तस्य ज्ञानव्यक्तिर्दले दले।
नानाकारविशेषार्हा ज्ञातुरर्थनि(6)वेदिका॥ 14:64॥

प्रतोद उवाच।
पूर्वमात्मा विभुः प्रोक्तो ज्ञानरूपो न नश्वरः।
नित्यं ज्ञानं स्थितं तस्य नानाकारः कथं भवेत्॥ 14:65॥

प्रकाश उवाच।
नित्यज्ञानस्य यो भेदः स चोपाधिवशात्ततः।
उपाधिवशतो ज्ञेयं नानाकारं बहिर्मुखं॥ 14:66॥

अक्षभेदेन तद्भिंनं स्फटिकोपाधिभेदवत्।
तद्वत्ता नाडयो भिंना देवताभावभे(7)दतः॥ 14:67॥

---

56 d. °कंद°] $M^{Y}B^{ac}$; °कन्ध° B^{c} **58 d.** स्थिता -] M^{Y}; स्थिता ⊔ B **59 a.** तासु] $M^{Y}B^{ac}$; ⏑⏑ B^{c} **59 b.** दले दले] M^{Y}; दळे दळे B **60 a.** तद्दलांत°] M^{Y}; तद्दळान्त° B **61 d.** विभुर्यस्मा°] *conj.*; विभुर्यस्या° M^{Y}B **62 a.** चारो] M^{Yc}B; चोरो M^{Yac} **63 d.** ज्ञानार्थास्ते] ज्ञाना × स्त× र्थास्ते M^{Y} **64 b.** °र्दले दले] M^{Yc}; °र्दलेर्दले M^{Yac}; °र्दळे दळे B

ज्ञानं भिंनमिवाभाति न च भिंनस्थिरत्वतः।
उपलब्धिर्य्यतः कार्या नाडीसंचारगोचरा॥ 14:68॥

वायुः स प्राणजीवाख्यस्तच्चारादुपचारतः।
गतिरुक्ता यतस्तेन विना प्रख्याप्यते मृतः॥ 14:69॥

तदाधारा च चिद्यक्तिर्य्यत्र गच्छसि तत्र सा।
हृत्पद्मस्योर्ध्वतो नाड्यौ ⊔ ख्येतद्वा(8)रदक्षिणे॥ 14:70॥

वामगा चंद्रगा सौम्या दीप्ता दक्षिणगार्कगा।
सोमार्काकल्पिता मध्या सर्वनाडीपुरःसरा॥ 14:71॥

स याति मध्यचारेण दक्षिणेनापरेण च।
हृ ⊔ कंठं ततस्तालुं भूमध्यं नासिकांतरं॥ 14:72॥

तस्मान्मासांगुलं यावद्गत्वा स्थानान्निवर्तते।
हृदि ब्रह्मा गळे विष्णुस्तालुके (9) रुद्रनामकः॥ 14:73॥

ईश्वरश्च भृवोर्मध्ये नासाग्रे च सदाशिवः।
देवताभेदतः प्रोक्तः स्थानभेदो लयार्थतः॥ 14:74॥

स्वस्वाध्वव्यापका देवास्तद्व्याप्तिविषयांतगाः।
प्रजापर्य्यंतगो ब्रह्मा विष्णु रागावसानगः॥ 14:75॥

रुद्रः कालावधिः ख्यातो महेशो निजधामनि।
सदाशिवः स्वशक्ति(10)स्थः पंचमंत्रनिकेतनः॥ 14:76॥

उत्तरोत्तरसंचारादुत्तरोत्तरभूमयः।
भवंति तद्विशेषस्थास्तद्विशेषगुणैः सह॥ 14:77॥

एको वा नामगैर्भेदैः स्थितः स परमेश्वरः।
बृहत्वाद्बृंहकत्वाच्च ब्रह्मा वा ब्रह्मयोगतः।
विष्णुः प्रभवशीलत्वात् प्रभवो जगतः प्रभुः॥ 14:78॥

रुजं द्रावयते यस्मा(11)त्तेन रुद्रो रुजः क्षयात्।
सर्वैश्वर्य्यगुणः शेषादीश्वरः स महेश्वरः॥ 14:79॥

सदाशिवः सदाकांतः शांतौ वा संस्थितः शिवः।
संज्ञाभेदै स्थितश्चैवमेक एव जगत्प्रभुः॥ 14:80॥

स एव च फलं दद्यात्तच्च लक्ष्यसमाश्रितं।
लक्ष्यं प्राणस्थितं जीवं वायुगं सकलात्मनः॥ 14:81॥

किलात्मा स (12) ⊔ [-2-] जोंगो बिंदुकारपुटीकृतं।

---

72 d. भूमध्यं] M^{Y} ; भ्रूमध्यं B^{c} ; भृमध्यं B^{ac} **74 a.** भृवोर्मध्ये] M^{Y}B^{ac} ; भ्रुवोर्मध्ये B^{c} **82 b.** जोंगो] M^{Y} ; चांगो B

संस्थितः सर्वदेहेषु हंसो हंस इति बृवन्॥ 14:82॥

तल्लक्ष्यगतचिंतात्मा तत्संचारगुणानिलः।
स्थानात् स्थानांतरोत्कर्षादुत्कृष्टं फलमाप्नुयात्॥ 14:83॥

तर्केणालोच्य तत् सर्वं विनाशगुणसंयुतं।
मुत्क्वा सांशं पुरो मार्गं निरंशं तत्वमा(13)श्रयेत्॥ 14:84॥

निरालंबं यदा तत् स्यात् समाधिः स परस्तदा।
समाधौ वेत्ति नो वेन्यं सर्वं शब्दादिगोचरं।
तन्निष्पत्तौ यथाभीष्टं फलं प्राप्नोति योगवित्॥ 14:85॥

प्रतोद उवाच।
तत् स्वरूपनिरालंबमर्थाकारबहिष्कृतं।
कथमेवं शिवं तत्वमाश्रयेद्योगचिंतकः॥ 14:86॥

प्रकाश उवा(14)च।
तत् स्वरूपममूर्तं चेत् कथं तत् ज्ञायते पुनः।
सुखदुःखादिकं तद्वत् ज्ञानं किं न विभाव्यते॥ 14:87॥

तत् ज्ञानं कार्य्यतो गम्यं तत् स्वरूपावधारणात्।
अथ स्वरूपविज्ञानमुत्पंनं येन लक्ष्यते॥ 14:88॥

आनंदं ब्रह्मणो रूपमवबोधस्तदर्थगः।
विनालंबं तदा ज्ञेयं जनकं न भवेद्यतः॥ 14:89॥

येन तज्जन्यतो सोर्थो ज्ञे(15)यो ज्ञानानुसंधितः।
हेयमानंदगं रूपं पाश ⊔ क्तं सुनिर्मलं॥ 14:90॥

⊔ [-2-] द्गुणा भवंत्यष्टावणिमाद्याः क्रमात् स्थिताः।
अणिमा लघिमा महिमा प्राप्तिः प्राकाम्यमीशिता॥ 14:91॥

वशिता यत्रकामं च वसिता पदयोगिता।
अणिमाणुत्वसंबंधाल्लघिमा लघुभावतः॥ 14:92॥

महिमा महतो मानात् प्राप्तिः स्यादखि(16)लाप्तितः।
प्राकाम्यं काम्यसंप्राप्तिरीशत्वं चेशभावतः॥ 14:93॥

वशित्वं वशिता सर्वा यत्र काया यथेच्छया।
एवमीशगुणैश्वर्य्यं निजधर्मं समुज्वलं।

---

82 d. बृवन्] M^Y; ब्रुवन् B **85 c.** वेत्ति] वे × ति× त्ति M^Y **90 a.** तज्जन्यतो] M^Y; तज्जन्यते B **90 c.** हेय°] M^Y; ज्ञेय° B **92 b.** वसिता] M^Y; वशिता B **93 a.** मानात्] $M^Y B^{ac}$; भानात् B^c **93 b.** स्याद°] $M^Y B^c$; स्याद्य° B^{ac} **94 b.** स-मुज्वलं] $M^Y B^{ac}$; समुज्ज्वलं B^c

भवेत्तत्क्रमशो व्यक्तं योगिनो योगसेवनात्॥ 14:94॥

प्रतोद उवाच।
योगः संबंध इत्यु(17)क्तः स केनास्येह चोदितः।
आत्मनः सह तत्वेन संयोगो न विभुत्वतः॥ 14:95॥

प्रकाश उवाच।
अणिमादिगुणैर्योगो योगो वा शक्तियोगतः।
समाधियोगतो योगो योगाभ्यासगतोथवा॥ 14:96॥

योगो वा तत् समावेशस्तत् स्वरूपविभावनात्।
विभुत्वान्न पतेर्योगः प्रोक्तस्तदुपचारतः॥ 14:97॥

योगरुद्धिस्तद(18)भ्यासादष्टधर्मपरिच्छदा।
तदुक्तोपायतः सिद्धा योगिनो योगतो पराः॥ 14:98॥

दर्शयंति च तच्छक्तिं क्वचित् कस्यचिदग्रतः।
तत् प्रष्ठामनुमंतव्या देशकालनरांतरे॥ 14:99॥

प्रसिद्धिमात्रमेवेदं कस्माच्चेत्तन्न दृश्यते।
आत्मना यंन दृष्टं स्यात्तत्किं नास्ति महीतले॥ 14:100॥

प्रकाराणां विचित्राणामा(f. 35r) ---
--- दृष्टा श्रोता वा तद्विनिश्चयः॥ 14:101॥

अभावो न च चित्राणां शक्यो दर्शयितुं क्षितौ।
विज्ञानोत्तरसामर्थ्याद्योगिनां चित्प्रतीयते॥ 14:102॥

आगमेनापि योगित्व म प र्य त गु णा म त।
स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः॥ 14:103॥

प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त – ˘ (2) णा।

102a. अभावो न च चित्राणां] This was legible when first transcribed, but the tops of the letters are now broken off in M^{Y}.
103b. °म प र्य त गु णा म त] tops missing
103cd. स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः] tops missing
104ab. प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त ⏓ ⏓ णा] tops missing

---

99 c. प्रष्ठा°] M^{Y}B^{ac}; प्रष्टा° B^{c} **100 b.** कस्माच्चे°] M^{Y}; कस्माचे° B **100 d.** महीतले] M^{Y}; महीतळे B **101 ab.** विचित्राणामा ---] M^{Y}; विचित्राणामालयं भूमिमण्डलं B **101 c.** --- दृष्टा] M^{Y}; न कश्चित्सर्वतो दृष्टा B **103 ab.** °म प र्य त गु णा म त] M^{Y}; °मपर्यन्तगुणैर्मितं B **103 cd.** स या गा त द्गु णः क्रा डा कु या त्प्र त्य य ह तु तः] M^{Y}; स योगी तद्गुणैः क्रीडा कुर्यात्प्रत्ययहेतुतं B **104 ab.** प्र त्य य न भ व ⏓ ⏓ ⏓ न्य षा मु ाक्त – ˘ णा] M^{Y}; प्रत्ययेन भवेद्दी ⊔ न्येषामुक्तिकांक्षिणां B

प्रत्ययो भवेत्तस्य योगयुक्तस्य योगिनः ॥ 14:104 ॥

उत्क्रांतियोगतः सोपि प्रकुर्याद्गतशक्तितः ।
हुंफड्कारांतसंयोगादुच्चारात् सद्यपूर्वकात् ॥ 14:105 ॥

यावदष्टसहस्रं तु तावदुत्क्रमते ध्रुवं ।
करणात् स्फोटयेत् स्फारं निरद्धस्फुरणे दधिः ॥ 14:106 ॥

उत्क्रांतौ ब्रह्मसायुज्यं प्रयाति विधिवेदवित् ।
एव ⏑ (3)गविधानज्ञो योगमाप्नोति शाश्वतं ॥ 14:107 ॥

बुद्धिप्रसिद्धगुणभक्तविशेषधर्मसंप्राप्तसौख्यविभवप्रभवप्रगल्भः ।
योगेश्वरः सकलयोगविधानमुख्यः प्रोक्तो मयाद्य नियतं फलसाधनं यत् ॥ 14:108 ॥

॥ = ॥ ⊗ ॥ = ॥ इति श्रीपराख्ये महातंत्रे मुक्तिपदार्थयोगपदार्थपटलश्चतुर्दशमः ॥ ॥ ⊗

TRANSCRIPTION OF PAṬALA 15

(4) प्रकाश उवाच ।
साधने साधनोद्देशः सम्यक् साधननिश्चयः ।
प्रतिपादिप्रसिद्धोक्तमुक्तिसाम्यापरिग्रहः ॥ 15:1 ॥

प्रोक्तः साधनसंघातो दीक्षामूलपुरःसरः ।
विज्ञानाख्यः क्रियाख्यस्तु चर्याख्यो योगसंज्ञितः ॥ 15:2 ॥

प्रतोद उवाच ।
एकैकस्य प्रधानत्वं साधनस्योपदर्शितं ।
बोधादीनामुपायानां (5) कतमो मुक्तिसाधनं ॥ 15:3 ॥

प्रकाश उवाच ।
दीक्षा तावदियं मुख्या येन (B, f. 7ʳ)तन्मूलचोदिता ।
चतुर्णामंगता प्रोक्ता तस्यामेवोपयोगतः ॥ 15:4 ॥

ज्ञानं तावत्पदार्थानां तत् स्वरूपविभावतः ।
यावन्न तद्गतो भावस्तावन्न स्यात् क्रियाक्रमः ॥ 15:5 ॥

---

106 d. निरद्ध°] M^Y; निरुद्ध° B **107 c.** एव ⏑ ग°] M^Y; एवं योग° B **108 b.** °प्रगल्भः] M^YB^c; °प्रगलः B^{ac} **108 d.** °साधनं] M^YB^c; °कोधनं B^{ac} • Colophon in B: ॥ श्री ॥ — ॥ इति श्रीपराख्ये महातन्त्रे मुक्तिपदार्थयोग ॥ पदार्थपटल-श्चतुर्दशमः ॥ श्री ॥ श्री ॥ B **1** Before the chapter begins, B has ॥ श्रीरामचन्द्राय नमः ॥ श्री ॥ - श्रीः ॥ **1 c.** प्रतिपादिप्र°] M^YB^c; प्रतिपादिप्रप्र° B^c **2 c.** विज्ञानाख्यः] $M^{Yc}B$; वि× श× ज्ञानाख्यः M^Y

षष्ठः पटलः

(सुषुम्नान्तर्गत्–सूर्येन्दोग्रहण वर्णनं, तत्र जपफलञ्च)

श्री देव्युवाच—

देवदेव महादेव कथय स्वानुकम्पया।
यदि नो कथ्यते देव विमुञ्चामि तदा तनूम् ॥१॥
सर्वतत्त्वमयस्त्वं हि सर्वयोगमयः सदा।
सुषुम्नान्तर्गतं देव यद्दृष्टं परमेश्वर ॥२॥
एतद् रहस्यं परमं सर्वयोगोत्तमोत्तमम् ॥३॥

श्री ईश्वर उवाच—

अधुना सम्प्रवक्ष्यामि सुषुम्नामध्यसंस्थितम्।
सूर्यपर्वं महेशानि चन्द्रपर्वं तथैव च ॥४॥

(सुषुम्नान्तर्गत चन्द्र एवं सूर्य ग्रहणवर्णन-ग्रहणकाल में जपफल)

देवी कहती हैं—हे देवदेव ! परमेश्वर ! सुषुम्नान्तर्गत् जिस रहस्यात्मक तत्व को आपने देखा है, उस सर्व योगोत्तमोत्तम तत्व का कृपापूर्वक उपदेश करिये। हे देव ! यदि आपने दया करके मुझसे इस रहस्य को नहीं कहा, उस स्थिति में मैं अपना शरीर त्याग कर दूँगी।

श्री शंकर कहते हैं–अभी मैं सुषुम्नामध्यस्थित चन्द्रपर्व तथा सूर्यपर्व का वर्णन करता हूँ। सुषुम्नामध्य में स्थित सूर्य पर्व (ग्रंथि) सन्धि के अन्तर्गत् सर्वश्रेष्ठ पर्व है। सूर्य पर्व में ब्रह्मादि देवता समूह जपयज्ञ करते रहते हैं ॥ १–४ ॥

सुषुम्नावर्त्मं मध्यस्थं सूर्यपर्व परात् परम्।
यत्र ब्रह्मादयो देवा जपयज्ञेषु तत्पराः ॥५॥

किं पुनर्मानवा नैव वराकाः क्षुद्रबुद्धयः ।
पुष्करद्वीपमासाद्य ये चान्ये मानवाः प्रिये ॥६॥

सुषुम्ना मध्य में जो सूर्यपर्व है वहाँ ब्रह्मादि देवता जपयज्ञ में निरत रहते हैं । अतः क्षुद्रबुद्धि दीन मानवों की बात को क्या कहा जाये ? अर्थात् मानवगण को भी सर्वप्रयत्न द्वारा सूर्यपर्व के जपयज्ञ में सतत् उद्यत रहना चाहिये । हे प्रिये ! जो लोग पुष्कर द्वीप का आश्रय लेकर जप करते हैं, उन्हें किंचित् सिद्धि प्राप्त होती है ॥ ५-६ ॥

तेषाञ्च परमेशानि किंचित् सिद्धिः प्रजायते ।
सूर्यपर्व वरारोहे बहुभाग्येन लभ्यते ॥७॥

तथैव चन्द्रपर्वाख्यं जपयज्ञं सुदुर्लभम् ।
नातः परतरः कालः कश्चिदपि वरानने ॥८॥

उन्हें सामान्य सिद्धि प्राप्त होती है, किन्तु जो सूर्य पर्व का आश्रय लेकर जप यज्ञ करते हैं, हे वरारोहे ! ऐसे लोग परम भाग्यवान हैं । जिन्हें सूर्य ग्रंथि प्राप्त है, अथवा चन्द्र ग्रंथि का सन्धान है, वे भाग्यशाली हैं । इनमें जो जप किया जाता है, जब तक जिस काल पर्यन्त किया जाता है, वह श्रेष्ठकाल है ॥७-८॥

सहस्त्रारे महापद्मे चन्द्रस्तिष्ठति सर्वदा ।
मूलाधारे महेशानि स्वयं सूर्यः प्रकाशते ॥९॥

स्वाधिष्ठाने तु देवेशि वन्हि स्तिष्ठति सर्वदा ।
चन्द्रसूर्यग्रहं देवि यदा भवति बाह्यतः ॥१०॥

तदैव सहसा देवि सहस्त्रारे मनो न्यसेत् ।
सूर्यपर्वणि महेशानि मूलाधारे मनो दधे ॥११॥

बाह्यपर्व महेशानि दृष्ट्वा पुनश्च देशिकः ।
मनो निवेश्य चार्वङ्गी चन्द्रे च ब्रह्मपंकजे ॥१२॥

सूर्ये वा चञ्चलापाङ्गी मूलाधारे मनो न्यसेत् ।
अन्तःपर्वणि देवेशि निविश्य चित्तसारथीम् ॥१३॥

जपं परमयत्नेन नतु वाह्यं निरीक्षयेत् ।
सूर्यादिपर्वं देवेशि पुनः पुनरुदीक्षते ॥१४॥

हे देवेशी ! चन्द्र सदा सहस्त्रार महापद्म में अवस्थान करता है और मूलाधार में सूर्य प्रकाशित रहता है । स्वाधिष्ठान में वन्हि की स्थिति है । हे देवी ! जब वाह्य चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण होता है, तब सहस्त्रार में मन को निवद्ध करे । हे महेशानी ! तदनन्तर मन को मूलाधारस्थ सूर्य ग्रंथि में संयुक्त करे । सर्व प्रथम वाह्यग्रहण देखे । तत्पश्चात् सहस्त्रार महापद्म में चन्द्रग्रंथि में मनोनिवेश करे । अथवा मूलाधारस्थ सूर्य के साथ मनः संयोग करे । चित्त सारथी को देहाभ्यं-न्तरस्थ चन्द्र एवं सूर्य पर्व के साथ संयुक्त करके एकाग्रता के साथ जप करना चाहिये । अब वाह्यग्रहण का दर्शन न करे । हे चञ्चलापाङ्गी ! हे देवेशी ! वाह्य ग्रहण का पुनः-पुनः दर्शन करने से यह जप निष्फल हो जाता है ॥९–१४ ॥

सुषुम्ना च नदी यत्र साक्षाद्ब्रह्मस्वरूपिणी ॥१५॥

गंगादिसर्वतीर्थानि प्रयागवदरी तथा ।
हरिद्वारश्च चार्वङ्गी गया काशी सरस्वती ॥१६॥

सिन्धु-भैरव-शोणाश्च ब्रह्मपुत्रश्च सुन्दरी ।
अयोध्या मथुरा माया काशी कांञ्ची अवन्तिका ॥१७॥

द्वारावती च तीर्थेशी धृत्वा प्रकृतिमूर्तितः ।
गयादि सर्व तीर्थानि तत्र तिष्ठन्ति सन्ततम् ॥१८॥

ब्रह्मरूपा सुषुम्ना ही नदी है । हे चार्वङ्गी ! हे सुन्दरी ! गंगा, सिन्धु भैरव, शोण, ब्रह्मपुत्र, सरस्वती प्रभृति पुण्यतोया नदी तथा प्रयाग, बदरिकाश्रम, हरि-द्वार, गया, काशी, अयोध्या, मथुरा, काञ्ची, माया, अवन्तिका, द्वारावती प्रभृति श्रेष्ट तीर्थ समूह सुषुम्ना में सदा विद्यमान हैं ॥ १५–१८ ॥

चन्द्रसूर्यग्रहे देवी मनोह्यान्तर्दधे शिवे ।
यः पश्येच्चञ्चलापांङ्गी सहस्त्रारे निशाकरम् ॥१९॥

मूलाधारे महेशानी यः पश्येत् सूर्यपर्वणि ।
राहुग्रहसमायुक्तमन्तरात्मनि पार्वती ॥२०॥

दृष्ट्वा सूर्यमिदं भद्रे स्थापयेद् हृदये प्रिये ।
यत्र नीत्वा महामाया सुषुम्नाहृदयरुपिणी ॥२१॥

यस्या वामे इड़ा नाड़ी दक्षिणे पिंगलापरा ।
हृदि स्नात्वा तत्र वीरः शिवशक्तिमयो भवेत् ॥२२॥

हे चंचल अंगोवाली ! हे देवी, हे शिवे, हे महेशानी ! चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण में जो वीर साधक देहमध्य में मनः संयोग द्वारा सहस्त्रार में चन्द्रदर्शन करते हैं, अथवा मूलाधार की सूर्य ग्रंथि में सूर्य को अन्तरात्मा में राहुग्रस्त देखते हैं, तदनन्तर उस राहुग्रस्त सूर्य को अपने हृदय में स्थापित करते हैं (अर्थात् महामाया को हृदयरूपी सुषुम्ना में स्थापित करते हैं) और वामभागस्थ इड़ा तथा दक्षिण भागस्थ पिंगला के मध्य अवस्थित हृदयरूपिणी सुषुम्नानाड़ी में अवगाहन करते हैं, वे साधक शिवशक्तिमय हो जाते हैं ॥ १९-२२ ॥

शिवशक्तिमयी साक्षात् सा संध्या वरवर्णिनी ।
संध्यास्नानमये तत्ते कथितं योगिदुर्लभम् ॥२३॥

सुषुम्नावर्त्म मध्यस्थं यद्दृष्टं वरवर्णिनी ।
दृष्ट्वा चन्द्रग्रहं भद्रे सूर्यं वा जपमाचरेत् ॥२४॥

तावत्कालं जपेन्मंत्रं यावन्मोक्षं वरानने ।
एतत्तत्वं महेशानी ब्रह्मा जानाति माधवः ॥२५॥

इन्द्राद्या देवताः सर्वाः बहुभाग्येन लभ्यते ।
ज्ञात्वा तत्वमिदं देवी देवा नागादयोऽपरे ॥२६॥

प्रजप्य चेष्टविद्याञ्च शीघ्रं सिद्धिमुपालभेत् ।
पुष्करादिनिवासास्तु ये लोकाः सुरवन्दिते ॥२७॥

ते ते सर्वे महेशानी किंचित् फलमवाप्नुयुः ।
भारते बहुकालेन सिध्यते नगनन्दिनी ॥२८॥

हे वरवर्णिनी ! जो शिवशक्तिमयी हैं, वे ही साक्षात् सन्ध्यारूपिणी हैं। शिव तथा शक्ति संगम में स्नान करना ही योगीजन दुर्लभ संन्ध्या स्नान है। हे वरवर्णिनी ! सुषुम्नावर्त्म में जो दृग्गोचर होता है, वह तुमको कहा। हे भद्रे ! हे वरानने ! चन्द्र अथवा सूर्यग्रहण का दर्शन करके, ग्रहण मोक्ष पर्यन्त जप करे। हे महेशानी ! केवल ब्रह्मा तथा विष्णु ही यह तत्व जानते हैं।

इन्द्रादि देवगण ने भी भाग्यबल से इसे जाना है। हे देवी ! देवता, नागगण अथवा अन्य कोई भी इस तथ्य से अवगत होकर, मंत्रजाप द्वारा त्वरित सिद्धि प्राप्त कर सकते हैं। हे सुरवन्दिते ! हे महेशानी ! जो पुष्करादि लोक में निवास करते हैं, उन्हें सामान्य फल ही प्राप्त होता है, विशेष फल नहीं मिल सकता। हे पर्वतनन्दिनी ! जो इस रहस्य को नहीं जानता, उसे भारतवर्ष में भी दीर्घकाल में मंत्रसिद्ध होता है ॥२३-२८॥

नायं दोषयुतः कालः कलिरेव तु मूर्तिमान्।
ग्रहणे चन्द्रसूर्यस्य देवा नागादयोऽपरे ॥२९॥
ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च ये चान्ये सुरसत्तमाः।
चन्द्रसूर्यपद गत्वा प्रजपन्तीष्टसिद्धये ॥३०॥

मूर्तिमान कलि यद्यपि प्रकट है, तथापि सूर्य चन्द्र ग्रहण में जितना समय लगता है, वह किसी भी प्रकार से दोषयुक्त काल नहीं होता। इस समय में देव, नाग, ब्रह्मा, विष्णु, रूद्र तथा अन्यान्य श्रेष्ठ देवगण भी अपनी अभीष्ट सिद्धि के लिये चन्द्र तथा सूर्य ग्रन्थि में जाकर जप करते रहते हैं ॥२९-३०॥

चन्द्रसूर्यग्रहे देवी यत्तेजस्तुपजायते।
तत् सर्वं चञ्चलापाङ्गी ब्रह्माद्यास्त्रिदिवौकसः ॥३१॥

हरन्ति चञ्चलापाङ्गी मानुषास्त्वधमा कुतः।
कलिकालस्य लोकेषु भारते वरवर्णिनी ॥३२॥
नाना दोषाः प्रजायन्ते अतो नैव च सिध्यति।
चन्द्रसूर्यग्रहे देवी लोका भारतवासिनः ॥३३॥

हे देवी ! हे चञ्चल अंगोवाली ! चन्द्र सूर्य ग्रहण काल में जो तेज उत्पन्न होता है, ब्रह्मादि देवता भी उस तेज को धारण करने की इच्छा रखते हैं। अतः इस सम्बन्ध में अधम मानव की क्या तुलना ? हे वरवर्णिनी ! कलिकाल में भारत-वासी नाना दोषों से कलुषित हो चले हैं। अतः उन्हें मंत्र सिद्धि नहीं होती। चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण काल में यहाँ के लोग भक्ति पूर्वक जाप करके निश्चय ही सिद्धि प्राप्त कर लेते हैं। यह कभी भी अन्यथा नहीं होता। चन्द्र ग्रहण में स्नान, दान, श्राद्धादि करने से द्विगुणित फल प्राप्त होता है ॥३१-३३॥

तत्काले प्रजपेद् भक्त्या नान्यथा च कदाचन ।
स्नानं दानं तथा श्राद्धमिन्दोः कोटिगुणं भवेत् ॥३४॥

सूर्ये दशगुणं देवी नान्यथा मम भाषितम् ।
जपेत्तर्हि फलं यद्वत्, नान्यथा तद्भवेत् क्वचित् ॥३५॥

अतिगोप्यं महत् पुण्यं सारात् सारं परात् परम् ।
न कस्मैचित् प्रवक्तव्य यदि कल्याणमिच्छसि ॥३६॥

इति महामायातंन्त्रे षष्ठः पटलः

हे देवि ! सूर्य ग्रहण में स्नान-दान श्राद्ध करने से दशकोटि गुणित फल प्राप्त होता है। यह मेरा वाक्य है। कदापि निष्फल नहीं होगा। जप के द्वारा जो फल लाभ होता है, अन्य किसी भी उपाय से वैसा फल नहीं मिलता। सुषुम्ना मध्य स्थित, अतिशय गोपनीय, पुण्यप्रद, सर्ववस्तु का सार तथा श्रेष्ठतम तत्व यही है। यदि तुम अपने कल्याण की कामना करो, उस स्थिति में इसका तत्व किसी भी प्रकाशित नहीं करना ॥३४-३६॥

महामायातंत्र, षष्ठ पटल समाप्त

सप्तमः पटलः

(सुषुम्नावर्त्ममध्यस्थ मन्त्रः, ग्रहणकाले मोक्षे च जपमन्त्रः तदा जपफलञ्च)

श्री ईश्वर उवाच—

अतः परंप्रवक्ष्यामि अतिगुह्यं परात् परम् ।
सुषुम्नावर्त्ममध्यस्थं यन्मत्रं तत् शृणु प्रिये ॥१॥

एतन्मत्रमविज्ञाय यो जपेत् सूर्यपर्वणि ।
तस्य सर्वार्थहानिःस्यादन्ते नरकमाप्नुयात् ॥२॥

शृणु मंत्रं वरारोहे प्रशस्तं पर्वदर्शने ।
मोक्षकाले च चार्वङ्गी प्रशस्तं यत् शृणुष्व तत् ॥३॥

प्रणवत्रयमुद्धृत्य मायाबीजं समुद्धरेत् ।
ततः प्रणवमुद्धृत्य त्रयमेतत् सुदुर्लभम् ॥४॥

एतत् सप्ताक्षरं मन्त्रं प्रजपेद्दशधा प्रिये ।
एतन्मत्रं न प्रजप्य चन्द्रसूर्यग्रहणे तु ॥५॥

यः पश्येद् ग्रहणं देवी प्रायश्चित्तं न विद्यते ।
मोक्षकाले च चार्वङ्गी देवानामपि दुर्लभम् ॥६॥

मायाबीजत्रयं लिख्य प्रणवं तदनन्तरम् ।
पुनर्मायात्रयं देवी सर्वत्रैव प्रशस्यते ॥७॥

श्रीं शंकर कहते हैं—हे प्रिये । अब मैं श्रेष्ठतर सुषुम्नान्तर्गत वाला अतिशय गोपनीय मंत्र, (जो वहाँ अवस्थित है) कहता हूँ, श्रवण करो !

इस मन्त्र को जाने बिना जो सूर्यपर्व में मंत्रजप करता है, उसके सर्वार्थ का नाश हो जाता है और मृत्यु के उपरान्त वह नरकगामी होता है।

हे वरारोहे ! हे चार्वङ्गी ! सूर्य तथा चन्द्रपर्व दर्शन में तथा ग्रहण-मोक्ष काल में जो मन्त्र प्रशस्त है, उसे सुनो।

ॐ ॐ ॐ ह्रीं ॐ ॐ ॐ, यह सप्ताक्षर यन्त्र दस बार जप कर ग्रहण दर्शन करे। चन्द्र एवं सूर्य ग्रहण काल में इसका जाप करना चाहिये अन्यथा पापभागी होना पड़ता है। ह्रीं ह्रीं ह्रीं ॐ ह्रीं ह्रीं ह्रीं, इस सप्ताक्षर देवदुर्लभ मन्त्र को मोक्षकालीन ग्रहण दर्शनार्थ प्रशस्त माना गया है ॥ १–७ ॥

वैष्णवेषु च सौरेषु शाक्ते शैवे वरानने।
प्रशस्तं चञ्चलापाङ्गी नान्यथा तु कदाचन ॥८॥
एतन्मन्त्रमविज्ञाय यः पश्येद् ग्रहणं शुभे।
सर्वं तस्य वृथा देवी चान्ते शूकरतां व्रजेत् ॥९॥
दर्शने मोक्षणे चैव मन्त्रद्वयमितीरितम्।
यन्नोक्तं सर्वतन्त्रेषु चेदानीं प्रकटीकृतम् ॥१०॥

हे वरानने ! हे चंचल अंगो वाली ! वैष्णव, सौर, शक्ति तथा शैव प्रभृति सबके लिए यह मन्त्रद्वय प्रशस्त है। यह कभी भी अन्यथा नहीं होता। जो इसे बिना जाने ग्रहण का दर्शन करता है, उसका समस्त जप वृथा हो जाता है और वह व्यक्ति मृत्यु के अनन्तर शूकर होता है। ग्रहण दर्शन तथा मोक्षकालदर्शनार्थ उक्त मन्त्रद्वय विहित हैं। किसी भी तन्त्र में इस विधान को नहीं कहा गया है। केवल मात्र यहाँ ही इसका प्रकाशन हुआ है ॥ ८–१० ॥

न तिथि र्न व्रतं होमो ग्रहणे चन्द्रसूर्ययोः।
ग्रासादिमोक्षपर्यन्तं जपेन्मन्त्रमनन्यधीः ॥११॥
यथा बाह्ये महेशानी तथा चैवान्तरात्मनि।
उभयोरेकतां कृत्वा प्रजपेन्मनसा शुचिः ॥१२॥

चन्द्र तथा सूर्यग्रहण की तिथि, व्रत, होम प्रभृति का विचार न करे। ग्रास के प्रारम्भ से मोक्षपर्यन्त एकाग्र होकर मन्त्रजप ही करे। हे महेशानी! इस विधान से वाह्य आकाशस्थ ग्रहण तथा सुषुम्नामध्य अन्तरात्म ग्रहण में जप करे। दोनों ग्रहणों का एकत्व करके पवित्र साधक मानसिक जप में निरत हो ॥ ११-१२ ॥

राहुर्यदा महेशानी सूर्यं चन्द्रञ्च धावति ।
वैरीभावमनुस्मृत्य विकलांगस्तु पार्वती ॥१३॥
तदोपरागो भवति सर्वं योगमयं विदुः ।
ब्रह्माद्या देवताः सर्वे गंगाद्यातीर्थकोटयः ॥१४॥
सूर्यमण्डलमासाद्य प्रजपेदिष्टमन्त्रकम् ।
तान् दृष्टवा सहसा राहुः पलायति महापदि ॥१५॥

अंगविहीन राहु जब वैर का स्मरण करके चन्द्र-सूर्य ग्रास हेतु धावित होता है, तभी सर्वयोगमय ग्रहण प्रारम्भ हो जाता है। उस समय ब्रह्मादि समस्त देवता तथा गंगादि कोटि-कोटि तीर्थ सूर्यमण्डल में प्रवेश करके अपने-अपने इष्टमन्त्र का जप करते हैं। उन्हें उपस्थित देखकर तथा इस महाविपत्ति को देखकर राहु पलायन कर देता ॥ १३-१५ ॥

अन्यथा तत्क्षणात् सर्वं ब्रह्माण्डं नाशमाप्नुयात् ।
तत्क्षणे सर्व तीर्थानि सामान्यमुदकं प्रिये ॥१६॥

अन्यथा राहु समस्त ब्रह्माण्ड का नाश करने में प्रवृत्त हो जाता। उस समय सामान्य जल भी तीर्थरूप हो जाता है ॥ १६ ॥

यान्ति स्वपदमुत्सृज्य सर्वतीर्थोदकस्ततः ।
सामान्यमुदकं यत्तु गंगातोयसमं भवेत् ॥१७॥

उस समय प्रत्येक तीर्थ सर्वतीर्थमय हो जाते हैं। सामान्य जल भी गंगाजल हो जाता है ॥ १७ ॥

तक्षणे चञ्चलापाङ्गि तज्जले स्नानमात्रतः।
चतुर्भुजसमाः सर्वे लोकाः भारतवासिनः ॥१८॥

तक्षणाद् गिरिजे सत्यं मोक्षं ब्रह्मपदं लभेत्।
भारते विविधा पूजा भारते विविधो जपः ॥१९॥

तथापि बहुकालेन सिद्ध्यते सङ्गदोषतः।
मान्धाता प्रमुखाः सर्वे रामो दाशरथिस्तथा ॥२०॥

हे चंचल अंगोवाली ! ग्रहण काल में जल से स्नान करने पर स्नान मात्र से भारत वासी जनगण चतुर्भुज के समान हो जाते हैं। तक्षण वह स्नानकारी मोक्ष लाभ तथा ब्रह्मपद प्राप्त करता है। यहाँ अनेक देवदेवी की पूजा तथा उनका बहुविध जप प्रचलित है। संग दोष के कारण सब दीर्घ काल में सिद्ध होता है। किन्तु मान्धाता आदि प्रमुख राजा तथा दाशरथी राम ने भी ॥ १८-२० ॥

प्रजप्य तारिणी दुर्गामाशु सिद्धिमवाप्नुयात्।
अस्य द्वीपेषु वर्षेषु नानातीर्थानि सन्ति च ॥२१॥

तारिणी दुर्गा का मंत्र जप करके त्वरित सिद्धि पाया था। इस जम्बूद्वीप में अनेक तीर्थ अवस्थित हैं ॥ २१ ॥

नानाभोगयुता लोकाः देववत् सर्वदा प्रिये।
ते सर्वे देवताप्राया नानाभोगविलासिनः ॥२२॥

नानासुखमयाः सर्वे दिव्यस्त्रीगणसेविताः।
तेषां गेहे महेशानी नानातीर्थानि सन्ति वै ॥२३॥

हे प्रिये ! इन स्थानों के लोकवासी देवतुल्य नाना भोगविलास से युक्त हैं। यहाँ के मानवगण भी देवताओं के समान भोग विलासासक्त रहते हैं। वे नाना सुखों के अधीश्वर हैं और दिव्य स्त्रीसमूह के द्वारा सेवित हैं। हे महेशानी ! उनमें से प्रत्येक के गृह में नानाविध तीर्थ विद्यमान हैं ॥ २२-२३ ॥

ग्रहणं चन्द्रदेवस्य सूर्यदेवस्य सुन्दरी।
बहुभाग्येन चार्वङ्गी लोका भारतवासिनः ॥२४॥

प्राप्तिमात्रेण जप्तध्यं तत्सर्वमक्षयं भवेत् ।
चतुर्दशी पौर्णमासी सोममङ्गलसंयुता ॥
यदा भवति लोकेऽस्मिन् तदा सूर्यग्रहेण किम् ।
एषा तु चंचलापाङ्गी कोटिसूर्यग्रहैः समा ॥२५-२६॥

हे सुन्दरी ! हे सुन्दर अंगोवाली ! भारत वर्ष के लोग भाग्यवशात् सूर्य एवं चन्द्रग्रहण का तत्व जानते हैं। अतः ग्रहण प्रारंभ होते ही जप प्रारंभ करे। इससे अक्षय फल मिलता है। यदि चतुर्दशी तथा पूर्णिमा तिथि सोम एवं मंगलवार को युक्त होती है, तब सूर्य ग्रहण का ही क्या प्रयोजन ! सोम एवं मंगलयुक्त चतुर्दशी तथा पूर्णिमा करोड़ों सूर्य ग्रहण के समान है॥ २४-२५॥

शुक्लाष्टम्यां नवम्यां वा चतुर्दश्यां तथैव च ।
संक्रान्त्यां पर्वदिवसे पूजालोपं न कारयेत् ॥२७॥
नावश्यं पूणयेद् यस्तु तत्वहीनो भवेत प्रिये ।
एवं तिथौ महादेवीं विष्णुम्वाशिवमेव वा ॥२८॥
यदि नो पूजयेद्देवी तत्वहीनो भवेत् प्रिये ।
तत्वहीनस्य देवेशी जपयज्ञादि निष्फलम् ॥२९॥
शांम्भवी कुप्यते तेभ्यो ब्रह्महत्या पदे-पदे ।
यद्यत् पूर्वकृतं कर्म जपहोमादिकञ्च यत् ॥३०॥
तत् सर्वं नाशमायाति मम तुल्यो भवेद् यदि ।
चन्द्रसूर्यग्रहे देवी न चन्द्रं गणयेत् प्रिये ॥३१॥
ब्राह्मणः क्षत्रियाः वैश्यास्तथा शूद्राश्च पार्वती ।
सूर्यग्रहणकालाद्धि नान्यः कालः प्रशस्यते ॥३२॥

शुक्लाष्टमी, नवमी, चतुर्दशी, संक्रान्ति तथा पर्व के दिनों में महामाया का पूजन अवश्य करे। इन सब दिवसों में पूजा से विरत न हो। हे प्रिये ! इन सब अवसरों पर पूजा से विरत रहना अनुचित है। इससे तत्वहीनता आती है। हे महादेवी ! इन सब तिथियों पर महामाया की पूजा न करने से विष्णु तथा शिव

भी तत्वहीन हो सकते हैं। तत्वहीन व्यक्ति का तथा होमादि निष्फल हो जाता है।

ऐसे व्यक्ति के प्रति महामाया क्रुद्ध हो जाती है और वह व्यक्ति पग-पग पर ब्रह्महत्या जनित पाप का भागी हो जाता है। उक्त दिवसों पर पूजा न करने पर मेरे समान (शिव तुल्य) व्यक्ति भी अपने पूर्वकृत जप होमादि के फल से रहित हो जाता है। हे प्रिये ! चन्द्र तथा सूर्य ग्रहण काल में तिथ्यादि विचार न करें। हे पार्वती ! ब्राह्मण, क्षत्रिय, वैश्य, शूद्रादि सभी के लिए सूर्यग्रहण की अपेक्षा प्रशस्त काल कोई भी नहीं हैं।। २७-३२ ॥

स कालः परमेशानि परं ब्रह्मस्वरूपवान् ।
ग्रहणे चन्द्रसूर्यस्य न जपेद् यदि दीक्षितः ॥३३॥

पूर्वपुण्यं परित्यज्य विष्ठायां जायते कृमिः ।
तस्माद् यत्नेन कर्त्तव्यं ग्रहणे जपपूजनम् ॥३४॥

न तिथिर्नाम गोत्रं वा न च संकल्पमाचरेत् ।
कलिकाले तु देवेशि यवना बलवत्तराः ॥३५॥

ग्रहणकाल परब्रह्मस्वरूप है। यदि मन्त्रदीक्षित व्यक्ति चन्द्रसूर्य ग्रहणकाल में जप नहीं करता, उस स्थिति में उसका पूर्वपुण्य तो विनष्ट हो ही जाता है, साथ ही वह व्यक्ति दूसरे जन्म में विष्ठा के कृमिरूप से जन्म लेता है। अतएव सर्वप्रयत्न द्वारा ग्रहण काल में जप पूजन करते रहना चाहिए। ग्रहणकाल में जप अथवा पूजा की तिथि, नाम, गोत्र, संकल्प आदि वाक्य का उच्चारण नहीं करना चाहिए। हे देवेशी ! कलिकाल में यवन अत्यन्त बलवान हो जाते हैं॥ ३३-३५ ॥

मत्स्यमांसरताः सर्वे सर्वदा मद्यसेविनः ।
अनाचाररतास्ते न सिद्धन्ति यवनाः कलौ ॥३६॥

यवनानां महेशानि त्र्यक्षरीं ब्रह्मरूपिणीम् ।
निगदामि वरारोहे सावधानावधारयः ॥३७॥

वे मांस तथा मछली भोजन करते हैं और मद्यपान में आसक्त बने रहते हैं। वे अनाचार रत भी रहते हैं। अतः कलियुग में ऐसी वृत्ति वाले यवन सिद्धि प्राप्त नहीं कर सकते। हे महेशानी! हे वरारोहे! यवनों के लिये त्र्यक्षरी ब्रह्म रूपिणी मंत्र कहता हूँ। अविहितचित्त होकर श्रवण करो ॥ ३६-३७ ॥

कलावतीं समुद्धृत्य रङ्गिणीं तदनन्तरम्।
रतिबीजं ततो देवि ततस्तु रुद्रयोगिनीम् ॥३८॥

एषा तु त्र्यक्षरी विद्या यवनेषु प्रतिष्ठिता।
संयुक्तैषा यदा विद्या तथैवैकाक्षरी भवेत् ॥३९॥

कलावती (क), रंगिनी (र), रति (ई) एवं रुद्रयोगिनी (ँ) के योग से त्र्यक्षरी मंत्र यवनों के लिये है। इन तीनों के संयोग से क्रीं मन्त्र सिद्ध हो जाता है ॥ ३८-३९ ॥

साचारा ब्राह्मणाद्यास्तु सिद्धयन्ति बहुकालतः।
अनाचाराः प्रणश्यन्ति सत्यमेतन्न संशयः॥
उपाया ब्राह्मणदीनां तेनोक्ताः शतशो मया ॥४०॥
सिद्धयन्ति ते यथोक्तेन नियमैश्च यथाविधि।
इति ते कथितं देवि रहस्यं परमाद्भुतम् ॥४१॥

न कस्मैचित् प्रवक्तव्यं यदि तेऽस्ति दया मयि ॥४२॥

प्रकृत ब्राह्मण भी दीर्घकाल में सिद्धि प्राप्त करते हैं। विरुद्धाचार वाले विनष्ट हो जाते हैं। इसमें किंचित संदेह नहीं है। अतः मैंने ब्राह्मणादि के लिये भी विहित इस पद्धति को अनेक बार कहा है।

यथोक्त नियमानुसार आचारावलम्बन द्वारा मंत्रसिद्धि प्राप्त होती है। हे देवी! यह परमाश्चर्यमय रहस्य तुमसे कहा है। यदि तुम मेरे प्रति किंचित भी दयावान हो, उस स्थिति में इस विषय में किसी से भी कुछ भी प्रकाशित नहीं करना ॥ ४०-४२ ॥

इति महामायातंत्रे सप्तमः पटलः

महामायातंत्र, सप्तम पटल समाप्त

पचमोऽध्याय

हिमालय उवाच—

योग वद महेशानि साग सवित्प्रदायकम् ।
कृतेन येन योग्योऽह भवेय तत्त्वदर्शने ॥१॥

श्री देव्युवाच—

न योगो नभस पृष्ठे न भूमौ न रसातले ।
ऐक्य जीवात्मनोराहुयोग योगविशारदा ॥२॥

तत्प्रत्यूहा षडाख्याता योगविघ्नकरानघ ।
कामक्रोधौ लोभमोहौ मदमात्सर्यसज्ञकौ ॥३॥

योगागैरेव भित्त्वा तान्योगिनो योगमाप्नुयु ।
यम नियममासनप्राणायामौ तत परम् ॥४॥

प्रत्याहार धारणाख्य ध्यान सार्ध समाधिना ।
अष्टागान्याहुरेतानि योगिना योगसाधने ॥५॥

अहिंसा सत्यमस्तेय ब्रह्मचर्य दयाऽऽर्जवम् ।
क्षमा धृतिर्मिताहार शौच चेति यमा दश ॥६॥

तप सतोष आस्तिक्य दान देवस्य पूजनम् ।
सिद्धातश्रवण चैव ह्रीर्मतिश्च जपो हुतम् ॥७॥

दशैते नियमा प्रोक्ता मया पर्वतनायक ॥
पद्मासन स्वस्तिक च भद्र वज्रासन तथा ॥८॥

वीरासनमिति प्रोक्त क्रमादासनपचकम् ॥८½॥

(इस अध्याय मे नाना प्रकार के योगो का वर्णन किया जा रहा है।)

हिमालय जी ने कहा,— हे भगवति परमेश्वरि! आप ज्ञान की उत्पत्ति कराने वाले सागोपाग योग का वर्णन करें, जिसके द्वारा मैं आप के तत्त्व दर्शन का पूर्ण अधिकारी वन सकू। इस प्रश्न को सुनकर श्री भगवती जी वोली – योग न आकाश मे है, न पृथ्वी और पाताल मे। जो जीव और आत्मा की एकता है, वही योग कहलाता है। योग के विद्वानो का भी यही कहना है। हे निष्पाप हिमालय! उस योग मे विघ्न की उत्पत्ति करने वाले ६ दोप होते हैं, अर्थात् जीव और आत्मा का सयोग रूप जो योग है, उसे नष्ट करने के लिए काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद और ईर्ष्या ये ६ दोष हैं। योग के जानने वाले साधक को योग के अगो द्वारा इन ६ विघ्नो का नाश करके योग मे सफलता प्राप्त करनी चाहिये।

योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम प्रत्याहार, भावना और समाधि य आठ अग हैं। योग के साधको को इनकी साधना अवश्य करनी चाहिये। यम भी दश कहे गये है। अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्म-चर्य, दया, सरलता, क्षमा, धृति, परिमिताशन और पवित्रता। हे पर्वत-राज! नियम भी योग मे दश ही वतलाये गये है, जो इस प्रकार हैं —

तप, सन्तोप, आस्तिकभाव, दान, देवताओ का पूजन, सिद्धान्त का श्रवण, बुरे कामो से लज्जा, सद्बुद्धि, जप और हवन। अव क्रम पूर्वक पाच आसन योग मे जो कार्यकारी होते हैं, उनका वर्णन इस प्रकार है – (१) पद्मासन, (२) स्वस्तिकासन, (३) भद्रासन, (४) वज्रासन और (५) वीरासन। ८॥

ऊर्वोरुपरि विन्यस्य सम्यक्पादतले शुभे।६॥

अगुष्ठौ च निवध्नीयाद्धस्ताभ्या व्युत्क्रमात्तत।
पद्मासनमिति प्रोक्त योगिना हृदयङ्गमम्।१०॥

पद्मासन का लक्षण

दोनो पैरो के दोनो तलवो को जाघो पर रखे। फिर हाथो को पीठ की ओर ले जाकर दाहिने पैर के अगूठे को पकडे। योगिजनो के हृदय मे प्रसन्नता उत्पन्न करने वाला इस प्रकार का जो आसन है, उसे पद्मासन कहते है ।१०।।

जानूर्वोरतरे सम्यक्कृत्वा पादतले शुभे ।
ऋजुकायो विशेद्योगी स्वस्तिक तत्प्रचक्षते ।११।।

स्वस्तिकासन के लक्षण

जाघ और घुटनो के बीच मे पैर के तलवो को अच्छी तरह रखे। फिर शरीर को सीधा करके बैठ जाना स्वस्तिकासन कहलाता है ।।११।।

सीवन्या पार्श्वयोर्न्यस्य गुल्फयुग्म सुनिश्चितम् ।।
वृषणाध पादपार्ष्णी पार्ष्णिभ्याम् परिबन्धयेत् ।।१२।।

भद्रासनमिति प्रोक्त योगिभि परिपूजितम् ।।

भद्रासन के लक्षण

योगिजन भद्रासन उस आसन को कहते हैं, जिसमे अण्डकोप की शिरा के नीचे सीवन के दोनो ओर दोनो एडियो को अच्छी तरह अड-कोषो के नीचे रखकर फिर दोनो पैरौ को हाथो से पकड कर बैठना हो, अर्थात् इस प्रकार की बैठने की स्थिति को भद्रासन कहा जाता है। योगिजन इस आसन का विशेष आदर करते हैं ।।१२½।।

ऊर्वो पादौ क्रमान्न्यस्य जान्वो प्रत्यड्मुखागुली ।।१३।।
करौ विदध्यादाख्यात वज्रासनमनुत्तमम् ।।१३½।।

वज्रासन के लक्षण

इस असान मे दोनो पैर क्रम पूर्वक दोनो जाघो पर रखकर दोनो

घुटनो के निचले भाग मे सीधी अगुली वाले दोनो हाथ रखकर बैठने की जो स्थिति है, उसे वज्रासन कहते हैं ॥१३॥

एक पादमध कृत्वा विन्यस्योरु तथोत्तरे ॥१४॥
ऋजुकायो विशेद्योगी वीरासनमितीरितम् ॥ १५½॥

वीरासन

जिस आसन मे योगिजन एक जाघ के नीचे एक पैर को रखकर और शरीर को सीधा करके बैठते है, उस बैठने की स्थिति का नाम वीरासन है ॥१४½॥

(प्राणायाम के ३ भेदो का वर्णन)

इडया कर्षयेद्वायु वाह्य षोडशमात्रया ॥१५॥

धारयेत्पूरित योगी चतु षष्ट्या तु मात्रया ।
सुषुम्नामध्यग सम्यग्द्वात्रिंशन्मात्रया शनै ॥६॥

नाड्या पिड्गलया चैत्र रेचयेद्योगवित्तम ।
प्राणायाममिम प्राहुर्योगशास्त्रविशारदा ।१७॥

पूरक प्राणायाम के लक्षण

जितने समय मे सोलह वार प्रणव का उच्चारण हो सके, उतने समय मे इडा (अर्थात् बायी नासिका) के द्वारा बाहर की वायु को खीचना, यह पूरक प्राणायाम कहलाता है ।

कुंभक प्राणायाम के लक्षण

फिर उपर्युक्त क्रम से खीची हुई वायु को चौंसठ वार प्रणव का उच्चारण करने के समय तक सुषुम्णा मे रोकना कुम्भक प्राणायाम कहलाता है ।

रेचक प्राणायाम के लक्षण

इस प्रकार रोकी हुई वायु को बत्तीस बार प्रणव के अर्थात् "ओम्" के उच्चारण मे जितना समय लगता है, उतने समय तक धीरे-धीरे पिगला (दक्षिण नासिका) के द्वारा जो बाहर निकालना है, इस प्रक्रिया को रेचक प्राणायाम के नाम से पुकारते है। योगशास्त्र के ज्ञाता इस पूरक, कुम्भक और रेचक प्रक्रिया को ही प्राणायाम के नाम से पुकारते है ॥१७॥

भूयो भूय क्रमात्तस्य बाह्यमेव समाचरेत् ।
मात्रावृद्धिक्रमेणैव सम्यग्द्वादश षोडश ॥१८॥

इस प्रकार बार बार बाहर की वायु को लेकर पूरक, कुम्भक और रेचक प्राणायाम का अभ्यास करते समय क्रम पूर्वक प्रणव के उच्चारण का समय बढ़ता रहे। इस प्रकार का प्राणायाम पहले बारह बार और तदनन्तर क्रमश और भी अधिक बार वायु को खीचने, धारण करने एव निकालने का समय अनुपात से बढ़ाता जाये ।१८॥

जपध्यानादिभि सार्धं सगर्भं त विदुर्बुधा ।
तदपेत विगर्भं च प्राणायाम परे विदु ॥१९॥

क्रमादभ्यस्यत पुसो देहे स्वेदोद्गमोऽधम ॥
मध्यम कपसयुक्तो भूमित्याग परो मत ॥२०॥
उत्तमस्य गुणावाप्तिर्यावच्छीलनमिष्यते ॥

प्राणायाम दो प्रकार के होते है — सगर्भ और विगर्भ । जिसमे इष्ट देवता का जप एव ध्यान आदि किया जाता है, उसे ज्ञानिजन सगर्भ प्राणायाम कहते है और जिस प्राणायाम मे जप, ध्यान आदि को महत्त्व नही दिया जाता, उसे विगर्भ शब्द से पुकारते है। इस प्रकार प्राणायाम का अभ्यास विधिपूर्वक करना चाहिये । जिस प्राणायाम का अभ्यास करते समय शरीर मे पसीना आने लगे उसे अधम जिसमे कम्प

उत्पन्न हो जाये उमे मध्यम और जिसमे भूमि को त्याग कर पृथ्वी से ऊपर उठने की शक्ति उत्पन्न हो जाये, उसे उत्तम प्राणायाम कहते है।

जब तक उत्तम कोटि के प्राणायाम तक मानव न पहुच जाये, तब तक उसे अभ्यास करते रहना चाहिये।

इन्द्रियाणा विचरता विषयेषु निरर्गलम् ॥२१॥

बलादाहरण तेभ्य प्रत्याहारोऽभिधीयते ।२१½॥

प्रत्याहार के लक्षण

इन्द्रियाँ जिस समय स्वच्छन्द रूप से अपने अपने विषयो मे विचरण करती हैं, अर्थात् अपने अपने विषयो को देखना, सुनना, सूघना आदि कार्यों को करती हैं, उस समय उन्हे बलपूर्वक विषयो से हटाने की जो प्रक्रिया है, उसे प्रत्याहार कहते है ॥२१½॥

अङ्गुष्ठगुल्फजानमूरुमूलाधारलिंगनाभिपु ।२२॥

हृद्ग्रीवाकठदेशेषु लम्बिकाया ततो नसि ॥
भ्रूमध्ये मस्तके मूर्ध्नि द्वादशाते यथाविधि ॥२३॥

धारण प्राणमरुतो धारणेति निगद्यते ॥२३½॥

धारणा का लक्षण

अगुष्ठ, एडी, घुटने, जाँघ, गुदा, लिंग, नाभि, हृदय, ग्रीवा, कण्ठ, भ्रूमध्य भाग (भौंहो के बीच का भाग) और मस्तक इन बारह स्थानो मे प्राणवायु को विधि पूर्वक धारण किए रखने की प्रक्रिया को धारणा कहा जाता है ॥२३½॥

समाहितेन मनसा चैतन्यातरवर्तिना ॥२४॥
आत्मन्यभीष्टदेवाना ध्यान ध्यानमिहोच्यते ॥२४½॥

ध्यान के लक्षण

मन को चेतन आत्मा मे समाहित करके, अर्थात् लगाकर, उसमे अपने अभीष्ट देवता का ध्यान करने की प्रक्रिया को ध्यान कहा जाता है, अर्थात् इस प्रक्रिया मे मन की एकाग्रतापूर्वक अपने इष्टदेव के रूप का पूर्णतया ध्यान किया जाता है ॥२४½॥

समत्वभावना नित्य जीवात्मपरमात्मनो ॥२५॥
समाधिमाहुर्मुनय प्रोक्तमष्टागलक्षणम् ॥२५½॥

समाधि के लक्षण

जिस समय जीवात्मा और परमात्मा मे समत्व भावना उत्पन्न हो जाती है, अर्थात् दोनो मे एकता का भाव साधक को उत्पन्न होता है, उस प्रक्रिया का नाम समाधि है । इस प्रकार ये अष्टाग योग के लक्षण हैं ॥२६½॥

इदानी कथये तेऽह मत्रयोगमनुत्तमम् ॥२६॥

विश्व शरीरमित्युक्त पचभूतात्मक नग ॥
चन्द्रसूर्याग्नितेजोभिर्जीवब्रह्मैक्यरूपकम् ॥२७॥

तिस्त्र कोट्यस्तदर्धेन शरीरे नाड्यो मता ॥
तासु मुख्या दश प्रोक्तास्ताभ्यस्तिस्त्रो व्यवस्थिता ॥२८॥

प्राधाना मेरुदण्डेऽत्र चन्द्रसूर्याग्निरूपिणी ॥
इडा वामे स्थिता नाडी शुभ्रा तु चन्द्ररूपिणी ॥२९॥

शक्तिरूपा तु सा नाडी साक्षादमृतविग्रहा ॥
दक्षिणे या पिगलाख्या पु रूपा सूर्यविग्रहा ॥३०॥

सर्वतेजोमयी सा तु सुषुम्ना वह्निरूपिणी ॥
तस्या मध्ये विचित्राख्ये इच्छाज्ञानक्रियात्मकम् ॥३१॥

मध्ये स्वयभूलिग तु कोटिसूर्यसमप्रभम् ।
तदूर्ध्वं मायाबीज तु हरात्मा बिंदुनादकम् ॥३२॥

तदूधूर्वं तु शिखाकारा कुण्डली रक्तविग्रहा ॥
देव्यात्मिका तु सा प्रोक्ता मदभिन्ना नगाधिप ॥३३॥

तद्वाह्ये हेमरूपाभ वादिसातचतुर्दलम् ॥
द्रुतहेमसमप्रख्यम् पद्म तत्र विचिंतयेत् ॥३४॥

तवदूधूर्वं त्वनलप्रख्यम् षड्दल हीरकप्रभम् ।
वादिलातषड्वर्णेन स्वाधिष्ठानमनुत्तमम् ॥३५॥

मूलमाधारषट्कोण मूलाधार ततो विदु ।
स्वशब्देन पर लिंग स्वाधिष्ठान ततो विदु ॥३६॥

तदूधूर्वं नाभिदेशे तु मणिपूर महाप्रभम् ।
मेघाभ विद्युदाभ च बहुतेजोमय तत ॥३७॥

मणिवद्भिन्न तत्पद्म मणिपद्म तथोच्यते ।
दशभिश्च दलैर्युक्त डादिफाताक्षरान्वितम् ॥३८॥

विष्णुनाऽधिष्ठित पद्म विष्णवालोकनकारणम् ।
तदूर्ध्वेनाहत पद्ममुद्यदादित्यसन्निभम् ॥३९॥

कादिठातदलैरर्कपत्रैश्च समधिष्ठितम् ॥
तन्मध्ये वाणलिंग तु सूर्यायुतसमप्रभम् ॥४०॥

शब्दब्रह्ममय शब्दानाहत तत्र दृश्यते
अनाहताख्य तत्पद्म मुनिभि परिकीर्तितम् ॥४१॥

आनन्दसदन तत्तु पुरुषाधिष्ठित परम् ।
तदूर्ध्व तु विशुद्धाख्य दल षोडशपकजम् ॥४२॥

स्वरैं षोडशभिर्युक्त धूम्रवर्ण महाप्रभम् ।
विशुद्ध तनुते यस्माज्जीवस्य हसलोकनात् ॥४३॥

विशुद्ध पद्ममाख्यातमाकाशाख्य महाद्भुतम् ।
आज्ञाचक्र तदूर्ध्वं तु आत्मनाऽधिष्ठित परम् ॥४४॥

आज्ञासक्रमण तत्र तेनात्रेति प्रकीर्तितम् ।
द्विदल हक्षसयुक्त पद्म तत्सुमनोहरम् ।४५॥

कैलासाख्य तदूर्ध्वं तु रोधिनी तु तदूर्ध्वत ।
एव त्वाधारचक्राणि प्रोक्तानि तव सुव्रत ॥४६॥

सहस्रारयुत बिंदुस्थान तदूर्ध्वमीरितम् ।
इत्येतत्कथित सर्वं योगमार्गमनुत्तमम् ॥४७॥

आदौ पूरकयोगेनाप्याधारे योजयेन्मन ।
गुदमेढ्रातरे शक्तिस्तामाकुञ्च्य प्रबोधयेत् ॥४८॥

लिंगभेदक्रमेणैव बिंदुचक्र च प्रापयेत् ।
शभुना ता परा शक्तिमेकीभूता विचिंतयेत् ॥४९॥

तत्रोत्थितामृत यत्तु द्रुतलाक्षारसोपमम् ।
पाययित्वा तु ता शक्ति मायाख्या योगसिद्धिदाम् ॥५०॥

षट्चक्रदेवतास्तत्र सतर्प्यामृतधारया ॥
आनयेत्तेन मार्गेण मूलाधार तत सुधी ॥५१॥

एवमभ्यस्यमानस्याप्यहन्यहनि निश्चितम् ।
पूर्वोक्ता दूषिता मन्त्रा सर्वे सिद्ध्यन्ति नान्यथा ।५२॥

जरामरणदु खाद्यैर्मुच्यते भवबन्धनात् ।
ये गुणा सति देव्या मे जगन्मातुर्यथा तथा ।५३॥

ते गुणा साधकवरे भवन्त्येव न चान्यथा ।
इत्येव कथित तात वायुधारणमुत्तमम् ॥५४॥

हे हिमालय ! अब आपके समक्ष मैं श्रेष्ठ मन्त्र योग का वर्णन करती हू । इस पचभूतात्मक शरीर को विश्व कहा जाता है । चन्द्र, सूर्य और अग्नि के तेज से युक्त होने पर ईडा, पिगला, सुषुम्ना मे योग साधना के द्वारा जीव ब्रह्म की एकता होती है । इस शरीर मे साढे तीन करोड नाडिया हैं । उनमे दस मुख्य हैं— उन दस मे भी तीन नाडियो को सबसे मुख्य बतलाया गया है। ये मेरुदण्ड मे चन्द्र, सूर्य और अग्नि रूप होकर रहती हैं। बायी ओर श्वेत वर्ण की चन्द्ररूपिणी नाडी है । यह शक्ति स्वरूपा और अमृतमय शरीर से युक्त है। मेरुदण्ड के दाहिनी ओर पिंगला नाम की नाडी है। वह पुरुष रूपा सूर्य के शरीर वाली, अर्थात सूर्यमूर्ति नाडी है । इनके बीच मे सर्वतेजोमयी अग्नि रूपिणी सुषुम्ना नाम की नाडी है । सुषुम्ना नाडी के मध्य मे विचित्रा नाम की नाडी है, उसमे इच्छा और ज्ञान की क्रियाओ का स्वरूप होता है । करोडो सूर्यो के समान प्रभा से सम्पन्न "स्वयम्भू लिंग" है। इस सुषुम्ना नाडी के ऊपर "ह्री" माया बीज है और उसके ऊपर लाल वर्ण वाली शिखा के आकार की कुण्डलिनी "गोल घेरा कृति" है ।

हे हिमालयराज! यह देव्यात्मिका "कुण्डलिनी' मुझ से भिन्न नही है अर्थात् यह स्वरूप मेरा ही है। इसके बाहरी भाग मे स्वर्ण वर्ण की आभा से युक्त कमल का ध्यान करना चाहिये, जिसमे चार दल हो। उनमे व, श ष, स इन चार अक्षरो का ध्यान करना चाहिये। इसे मूला-धार चक्र कहते हैं। इसके ऊपर छ कोणो वाले कमल का ध्यान करें। यह अग्नि के सदृश दलो से युक्त और हीरे के समान चमकदार है। यह व, भ, म, य, र, ल— इन छ अक्षरो से सम्पन्न स्वाधिष्ठान चक्र है। 'स्व शब्द से 'परम लिंग' स्वरूप समझना चाहिये। इसके ऊपर नाभि प्रदेश मे अत्यन्त प्रभा से युक्त मेघ, एव बिजली के समान कान्ति से सम्पन्न मणिपूरक' नामक अत्यन्त तेजोमय चक्र है। मणि के सदृश प्रभा से सम्पन्न होने के कारण इसे मणि पद्म भी कहते है। यह दस दलो

से युक्त और ड, ढ, ण, त, थ, द, ध, न, प, फ—इन दस अक्षरो से समन्वित है। यह कमल विष्णु द्वारा अधिष्ठित होने के कारण विष्णु के दर्शन का साध नहै। इसके ऊपर उदीयमान सूर्य की प्रभा से सम्पन्न'अनाहत' चक्र है। यह क, ख, ग, घ, ड, च, छ ज झ, ञ, ट, ठ अक्षरो से युक्त हैं। इसके मध्य मे दस हजार सूर्यो के समान प्रभा वाला 'ब ण लिंग' विराज-मान है। किसी भी आघात के बिना इसमे शब्द होता रहता है। अत 'शब्द-ब्रह्ममय' इस चक्र को मुनिगण 'अनाहत' कहते हैं। यह चक्र आनद का सदन है, अर्थात् मूलस्थान है और इसमे परम पुरुष अधिष्ठित रहता है। इसके ऊपर विशुद्ध नामक सोलह दलो से युक्त कमल है। यह कमल अ, आ, इ, ई, उ, ऊ, ऋ, लृ, ए, ऐ, ओ, औ, अ, अ इन चौदह स्वरो से सम्पन्न है। इसका धुम्र वर्ण है जोकि अत्यन्त प्रभा से युक्त है। इसमे हस स्वरूप परमात्मा के दर्शन से जीव विशुद्ध आत्मस्वरूप को प्राप्त कर लेता है, इसीलिए इस महान् अद्भु त कमल को विशुद्ध पद्म चक्र एव आकाश चक्र भी कहते हैं। इसके ऊपर परमात्मा का अधिष्ठान स्वरूप आज्ञा चक्र है, जिसमे परमात्मा की आज्ञा का सक्रमण होता है, इसी कारण इसको आज्ञा चक्र कहा जात है। इसके दो दल हैं, और यह ह और क्ष दो अक्षरो से युक्त एव अत्यन्त मनोहर है। इसके ऊपर कैलाश नामक चक्र है। उसके ऊपर रोहिणी नामक चक्र है।

हे सुव्रत हिमालय! आपको इस प्रकार आधार चक्रो का वर्णन सुना दिया है। इनके ऊपर एक 'सहस्त्र चक्र' है, यह बिन्दुमूल परमात्मा का स्थान है। इस कारण इसको शून्य शब्द से भी पुकारा जाता है। इसमे सहस्त्र दल है। इस प्रकार यह सर्वश्रेष्ठ योग मार्ग बतला दिया गया है। अब उसकी विधि सुनिये। पहले पूरक प्राणायाम के द्वारा आधार, अर्थात् अपने इष्ट मे मन लगाये। तदनन्तर गुदा और मेढ़ के बीच मे वायु के द्वारा कुण्डलिनी शक्ति को समेट कर उसे जागृत करे। फिर लिंग भेदन क्रम के अनुसार स्वयभू लिंग' से आरम्भ करके चक्रो द्वारा उस कुण्डलिनी शक्ति को शून्य चक्र, अर्थात् सहस्रारचक्र तक ले जायें। इसके बाद उस पराशक्ति का सहस्रार मे स्थित परमेश्वर शिव के साथ ऐक्य भाव से ध्यान करें। फिर वहा शिव और शक्ति सम्मेलन से पिघने हुए लाक्षा रस के सदृश बढने वाले अमृत को लेकर योगसिद्धि प्रदान करने वाली मायाशक्ति के अमृत का पान करना चाहिये। फिर उस अमृतधारा के

द्वारा षट् (छ) चक्रो मे स्थित देवताओ को परितृप्त करे। फिर उपर्युक्त मार्ग से ही साधक उस कुण्डलिनी शक्ति को मूलाधार चक्र तक वापिस ले आये। इस प्रकार जो साधक प्रतिदिन अभ्यास करते है, उनके लिए सब प्रकार के मत्र सिद्ध हो जाते हैं चाहे वे शिव भगवान् द्वारा दूषित या कीलित भी क्यो न किए गये हो। इसमे कोई भी शका नही करनी चाहिये। इस विधि को अपनाने से साधक बुढापा, मृत्यु आदि के दुखो से निर्मुक्त होकर भव-बन्धन से छुटकारा पा लेता है और मुझ जगज्-जननी मे जो दयालुता आदि सद्गुण हैं, वे सब गुण उस श्रेष्ठ साधक मे उत्पन्न हो जाते हैं, इसमे कुछ भी सन्देह नही। हे तात! अर्थात् हिमालय! पुत्रवात्सल्यता के कारण मैंने इस प्रकार वायु के धारण करने का श्रेष्ठ योग आपको बतला दिया है ॥५४॥

इदानी धारणाख्य तु शृणुष्वावहितो मम।
दिक्कालाद्यनवच्छिन्नदेव्या चेतो निधाय च ॥५५॥

तन्मयो भवति क्षिप्र जीवब्रह्मैक्ययोजनात्।
अथवा समल चेतो यदि क्षिप्र न सिद्धयति ॥५६॥

तदाऽवयवयोगेन योगी योगान्समभ्यसेत्।
मदीयहस्तपादादावगे तु मधुरे नग ॥५७॥

चित्त सस्थापयेन्मन्त्री स्थान स्थानजयात्पुन।
विशुद्धचित्त सर्वस्मिन्रूपे सस्थापयेन्मन ॥५८॥

यावन्मनो लय याति देव्या सविदि पर्वत।
तावदिष्टममु मन्त्री जपहोमै समभ्यसेत् ॥५९॥

मन्त्राभ्यासेन योगेन ज्ञेयज्ञानाय कल्पते।
न योगेन विना मन्त्रो न मन्त्रेण विना हि स ॥६०॥

द्वयोरभ्यासयोगो हि ब्रह्मससिद्धिकारणम्।
तम परिवृते गेहे घटो दीपेन दृश्यते ॥६१॥

एव मायावृतो ह्यात्मा मनुना गोचरीकृत ।
इति योगविधि कृत्स्न साग प्रोक्तो मयाऽधुना ॥
गुरूपदेशनो ज्ञेयो नान्यथा शास्त्रकोटिभि ।६२॥

हे हिमालय! अब आपको मैं चित्त धारण नामक योग सुनाती हू, इसे सावधानी से सुनिये । दिशा, काल और देश आदि द्वारा अपरिच्छिन्न मेरे देवी स्वरूप मे चित्त स्थित करके तन्मय हो जाने पर मानव को बहुत शीघ्र ही जीव ब्रह्म के एकत्व का ज्ञान प्राप्त हो जाता है। यदि किसी कारणवश चित्त मे मलदोष उत्पन्न होने के कारण शीघ्र सिद्धि प्राप्त न हो तो ऐसी परिस्थिति मे साधक को अवश्य योग का अभ्यास करना चाहिये। हे पर्वतराज! मेरे हस्त, चरण आदि मधुर एव मनोहर अगो मे चित्त को स्थिर करके एक एक अग पर पूर्ण रूप से मन्त्रजाप द्वारा अभ्यास करे और फिर विशुद्ध चित्त से मेरे समग्र रूप को मन मे स्थित करके उस रूप का ध्यान करे। हे हिमालय! जब तक मेरे स्वरूप मे मन का लय, अर्थात् मन की लीनता न हो जाये, तब तक इष्ट मन्त्र का जप और हवन आदि प्राणि वर्ग को करते रहना चाहिये। मन्त्राभ्यास और योग के द्वारा ज्ञेय तत्त्व का ज्ञान हो जाता है। योग के विना मन्त्र की सिद्धि नहीं होती और मन्त्र के बिना योग सिद्ध नही होता। मन्त्र और योग दोनो का समन्वयात्मक अभ्यास ही ब्रह्म ज्ञान मे सहायक होता है। जैसे- जिसके घर मे अधेरा छाया हुआ हो, उसे घट दिखाई नही देता परन्तु जब वह दीपक जला लेता है तव उसे वह दिखाई देने लगता है। इसी प्रकार माया से आवृत जीवात्मा भी मन्त्र रूपी दीपक के द्वारा दृष्टिगोचर होने लगती है। हे पर्वतराज! इस प्रकार मैंने स्वय समस्त अगो सहित यह योग की विधि आपको वतला दी है। इसका आप अनुसरण करे। यह विद्या इतनी कठिन है कि अनुभवी गुरु के उपदेश से ही जानी जा सकती है। करोडो शास्त्रो के अध्ययन मात्र से इस विद्या का ज्ञान मानव को नही हो सकता, अर्थात् योग सिद्ध गुरु की अध्यक्षता मे रह कर मन्त्र एव योग आदि के अभ्यास को करते रहना चाहिये। ऐसा करने से अवश्य सिद्धि प्राप्त हो जाती है।६२॥

इति श्रीदेवी-भागवत-महापुराणस्य सप्तमस्कन्धान्तर्गत
देवीगीताशास्त्रे पचमोऽध्याय

॥ षडाधारदलम् ॥

आधारन्तु चतुर्दलं रुणरसन् वासान्तवर्णाश्रियं
स्वाधिष्ठानमनेकवैद्युतनिभं बालान्न षट्वत्रिकम् ।
रक्ताभं मणिपूरकं दशदलं माद्यं विकाराब्धकं
पत्रैः द्वादशभिः स्वनाहतदहे मम रिमान्नाव्रतम् ॥

मात्राभिद्विदिशाषोडशस्वरयुतं ज्योतिर्विशुद्धाम्बुजं
हलैत्यक्षरबीजयुग्मसयुतं रक्ताभमाज्ञाम्बुजम् ।
तस्मादूर्ध्वगतं प्रभदिसितं पद्मं सहस्रश्छदं
नित्यानन्दमयं सदाशिवपदं नित्यान्नमस्योदरम् ॥ ६२ ॥

मूलाधारस्वाधिष्ठान मणिपूरकहनाहत विशुद्धाख्यै-

पृ। ९७)

आज्ञायमिध ई मूलाधार विघ्नेश ध्यानम् ॥

गजवक्त्रञ्च रक्ताभं त्रिणेत्रञ्च महोदरम् ।
दन्तपाशाङ्कुशापूपं चारुबाहु चतुष्टयम् ॥

महादेव सुतं मूलं मन्त्रमूर्तिमहं भजे ॥ ६३ ॥

॥ स्वाधिष्ठानं ब्रह्माम् ॥

हेमाकारं चतुर्वक्त्रं शुभ्रवस्त्रोपवीतिनम् ।
सृगक्षमालाकलशं दण्डचारुचतुर्भुजम् ॥ ६४ ॥

नेत्राष्टक समायुक्तं नित्यं वन्दे पितामहम् ।

॥ मणिपूरकं विष्णु ॥

लक्ष्मीकान्तञ्च नीलाभं शङ्खञ्च मृगगदाधरम् ।
श्रीवत्सलाञ्छनं देवं पीताम्बर विराजितम् ॥

वनमालाकिरीटञ्च कुण्डले दधतस्सदा ।
अभयं सर्वदेवानां अम्बुजाक्षमनामयम् ॥ ६५ ॥

अनेकादित्य संकाशं वन्दे विष्णुमनिन्दितम् ।

॥ अनाहते रुद्रर् ॥

क्षीराभं कालकण्ठञ्च त्रित्रें चन्द्रशेरम् ।
गङ्गाधरञ्चतुर्बाहुं त्रिशूलाग्नि वरदाभयम् ॥

ज्ञानमुद्रधरन्देवं गङ्गेन्द्रकृत किङ्किणाम्।

पृ। ९८)

पुण्डरीकाञ्जनधरं भूतिशोभित विग्रहम्।
प्रलयोदरकर्तारं वन्देरुद्रं पिनाकिनम्॥ ६६॥

॥ विशुद्धाख्ये महेश्वरर्॥

टङ्कुकुन्देन्दुशोभाढ्यं शार्दूलाजिनवासिनम्।
इन्दुगङ्गा जटाचूटं महेशाख्यं महेद्युतिम्॥

अर्केन्दु वह्निनयनं कालकण्ठमनामयम्।
चण्डांशुकोटिसदृशं सर्पयज्ञोपवीतिनम्॥

वरदाभयपाशाढ्यं वामदक्षिणबाहुकम्।
परशुं डमरुञ्चापि दधानञ्चात्मरूपिणम्॥ ६७॥

वामे महेश्वरी युक्तं वन्दे देवमहेश्वरम्।

॥ आज्ञेय सदाशिवम्॥

शुद्धस्फटिकसंकाशं द्वात्रिंशल्लक्षणान्वितम्।

वृत्तपद्मासिनं पञ्च * * वक्त्रं मनोहरम् ॥

त्रिपञ्चनयनञ्चास्यं सोमचूडशुभावहम् ।
दशबाहसमायुक्तं चित्रकायजिनाम्बरम् ॥

वरदाभयसंयुक्तं वामदक्षिणहस्तकम् ।
शूलवज्रातथा खड्गं परशुं पाशमेव च ॥

नागं वह्निञ्च दधतं शान्तरूपिणम् ।

प् । ९९)

पञ्चावरणसंयुक्तं पञ्चकृत्य परायणम् ।
पञ्चाक्षरजपं देवं पञ्चमन्त्र महातनुम् ॥

अष्टत्रिंशत्कलोपेतं आदि मध्यान्तवर्जितम् ।
विद्यानामार्थि भक्तेशं बिन्दुनादसमन्वितम् ॥

सर्वालङ्कारसंयुक्तं षट्त्रिंशतत्त्वनायकम् ।
मनोन्मति समायुक्तं वन्दे देवं सदाशिवम् ॥ ६८ ॥

॥ सच्चिदानन्तम् ॥

षडाधारापरे मूर्ध्नी सहस्रदलपङ्कजे।
गुरुनाथं कृपामूर्तिं जपाकुसुमसन्निभम्॥

द्विनेत्रं द्विभुजं शान्तं रक्तवस्त्रानुलेपनम्।
रक्तोत्पलधरं नित्यं माणिक्यमकुटोज्ज्वलम्॥

तत्त्वाधिकपरं शक्तिं साक्षामूर्तिं प्रदायकम्।
सन्मार्गदेशिकं वन्दे सच्चिदानन्दविग्रहम्॥ ६९॥

॥ नन्दिध्यानम्॥

त्रिणेत्रश्चतुर्भुजश्चैवाभयं वरदान्वितम्।
उग्रतोमरशूलञ्चाक्षमाला समन्वितम्॥ ७०॥

रक्तवस्त्रसमायुक्तं नन्दिनं संप्रपूजयेत्।

॥ नन्दिकेश्वरध्यानम्॥

प्। १००)

रक्तं त्रिणेत्रं जटिलं सव्यवामकरद्वयम्।
अक्षमालात्रिशूलञ्च दधानं नन्दिकेश्वरम्॥ ७१॥

लेता है। गुरु में, महापुरुषों में, सिद्धों में गुणदोष कदापि नहीं देखने चाहिये।

सिद्धों का आचरण बहुत विचित्र होता है, जिसे साधारण मानव नहीं समझ पाते। महापुरुषों की संगति में रहकर उनपर दोषारोपण नहीं करना चाहिये। हमारे गुरुदेव गाली भी दे देते, मार भी दे देते। उसमें कुछ कारण था। ऐसे महापुरुष दिव्य प्रतिभाशाली होते हैं। इन सिद्ध पुरुषों का ऐसा आचरण रहता है कि वे मूढ़ों से सीखते हैं और पंडितों को पढ़ाते हैं। वे शूरों से लड़ते हैं और गीदड़ को देख भागते हैं। कुछ नहीं मिले तो माँगते हैं और मिले तो त्यागते हैं। ऐसे शाहंशाह महात्मा से हर कोई माँगते हैं। उनके पास कुछ भी न होने पर भी माँगनेवाले को सब कुछ दे देते हैं। जगत की महामूल्यवान चीज़ें भी उनके लिये मूल्यहीन हैं। सिद्धपुरुष साधारण जीवन से अति दूर होते हैं।

माँ चिति कुण्डलिनी

गुरु-परम्परा एक महान परम्परा है। गुरुजनों के बारे में कहा गया है कि तब से अबतक के सारे महापुरुषों के तप, तेज, बल पर्वत की नाईं चिरकाल से हमारा रक्षण करते रहे हैं। ऐसे गुरु शिष्य में शक्ति का पात करके, चक्रों का वेध करके, उसको ऊर्ध्व सहस्रार में स्थिर करनेवाले होते हैं।

श्रीगुरु परम चितिशक्ति को शिष्य में पात करते हैं। 'प्रत्यभिज्ञाहृदय' में इसकी व्याख्या है – **चितिः स्वतन्त्रा विश्वसिद्धिहेतुः**। याने चिति वह है जो अपनी स्वतंत्रता से जगत को रचती है। यह चितिशक्ति परम शिव से भिन्न नहीं होती। इस जगत के उत्पत्ति-स्थिति-संहाररूप कार्य की वह परम आश्रय है।

यह चितिशक्ति स्वतन्त्रता से रहनेवाली, सर्व व्यवहारकारिणी, सर्व साधनों की फलदायिनी, भुक्ति-मुक्ति-प्रदायिनी, सुखोपायकारिणी, स्वयं प्रकाशरूपा, सर्व शक्तियों की आश्रयरूपा, देश-काल-आकार से भिन्न, परशिव की कार्यकारिणी, अनुग्रह-निग्रहरूपा, परतत्त्वप्रकाशिनी है। यह चिति प्रवृत्ति-निवृत्ति उभयरूप है। इस परशिव-शक्ति की महिमा अद्भुत है। यह ज्ञानी का ज्ञान है, कर्मी का कर्मफल है, भक्तों की यह चिति ही प्रेम वा उन्मत्त दशा है। योगियों की योग-कुण्डलिनी क्रियाशक्ति है। सभी

संसार चिति से सजा है। महान आश्चर्यकारिणी, परम आश्चर्य से ग्रहण होनेवाली, परशिव की परमशक्ति चिति है। विश्व का सारा कार्य, प्रवृत्ति से लेकर निवृत्ति तक, इसी चिति से सिद्ध है।

हे माँ चिति! आप परमशिव की स्फुरणा हैं, प्रिय पत्नी और गति हैं। आप विश्व की कारणरूपा पंचतत्त्वात्मिका हैं। आप ही सूर्य, चन्द्र, तारे और नक्षत्र हैं। हे कुण्डलेश्वरी! आप स्वर्ग, वैकुण्ठ, पाताल और नरक हैं। आप ही भूर्भुवः स्वर् हैं। आप चारों दिशाएँ हैं। आप ही अपने दिव्य भाव से स्वेदज, उद्भिज, अण्डज, और जरायुज इन चौरासी लक्ष जीव योनियों को धारती हैं। अपने में ही इन अनन्त भावों को प्रकट करती हैं। आप के अनगिनती प्रकार हैं। क्या जाने इस विश्व का विमर्श करते करते लोग थक जाते हैं। आप के दिव्य प्रकाश के विकास-विकार अनन्त हैं। भेदाभेदरूप अनन्त सृष्टि को आप में ही रचकर आप परम निर्लिप्त हैं। आप केवल परमानन्दरूप से उल्लसित रहती हैं। आप वेद, वेदान्त, शास्त्र, मन्त्र इत्यादि साधन से साध्य हैं।

हे माँ कुण्डलिनी! आप नित्यानन्द से प्राप्त आनन्द शक्ति हैं। आप योग हैं। योगाङ्ग हैं। समाधि का अर्थ हैं। आप का नाम निर्विकल्पा है। आप इस मानव देह की परम आश्रया हैं। हे चितिमयी माता कुण्डलिनी! आप ही परमगुरुओं की शुद्धात्मा गुरु हैं। त्रिकुटी में, द्विदल चक्र में, श्रीगुरुपीठ में आप ही गुरुरूप से विराजमान होकर शिष्यजनों का योगक्षेम चलाती हैं। साधकों की परम दैवत, हे योगिनी कुण्डलिनी! हे गुरु! हे प्रेमास्पद! हे क्रियाशालिनी! आप ही नित्यानन्द से प्राप्त कृपा हैं। नित्यानन्द से वरदान में मिले दो अक्षर 'सोऽहम्' आप ही हैं। आप से मैं हूँ। माँ! आप से मेरी दीक्षा दीक्षित है। आप ही परमनीलमणि के सहारे मेरे आकारों को धारकर भक्तजनों को नाना दृष्टान्त द्वारा श्रद्धामय बनाती हैं।

हे प्रिय योगशक्ति! मेरा श्रीगुरुप्रेम आपको अर्पित है। आप ही उत्कृष्ट फलप्रदायिनी हैं। आप अनन्त सामर्थ्य को अपने में धारण किये हुए हैं। अनन्त रूपाकार होते हुए आप ही राम की सीता, कृष्ण की राधा, नारायण की लक्ष्मी, शिव की भवानी, योगियों की योगशक्ति, साधकों की क्रियाशक्ति और गुरुजनों की शक्तिपातरूपा अनुग्राहिका शक्ति हैं। आप ही गुरु हैं। आप ही शक्तिपात करनेवालों की शक्ति हैं।

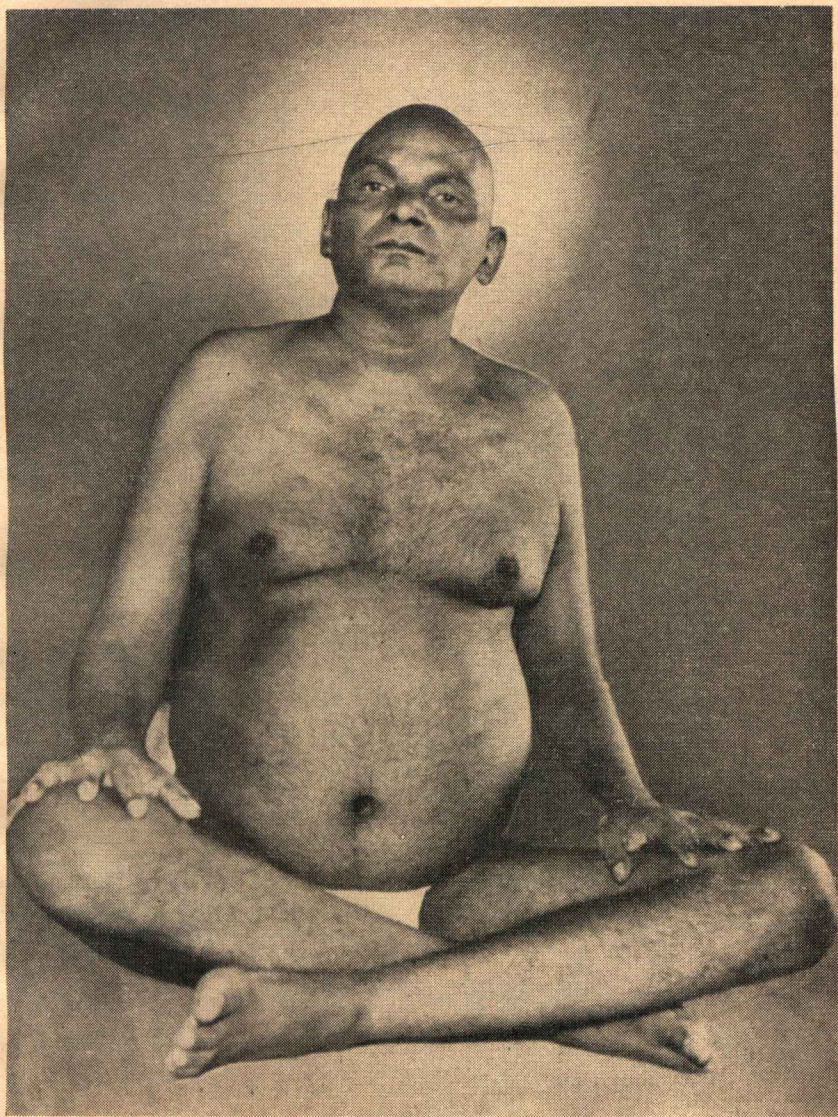
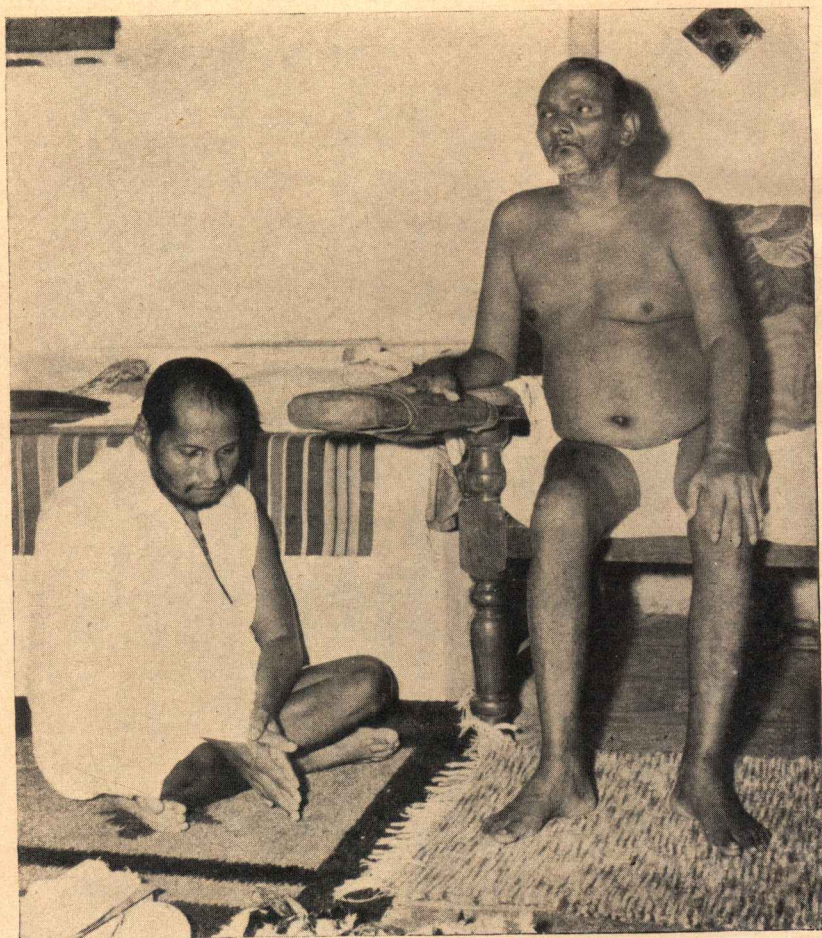
यही परमपूजनीय माँ-शक्ति गुरु में गुरुमय होकर रहती है। इसलिये गुरु न नर है न नारी। वे केवल एक परमानन्दमय उल्लसित प्रेमशक्ति हैं। गुरु पूर्ण विकसित कुण्डलिनी की बोधशक्ति हैं। पूर्वोक्त चितिशक्ति एवं गुरु एक हैं। चिति में गुरु, गुरु में चिति परस्पर परम अभेद हैं।

गुरु साक्षात् परब्रह्मस्वरूप हैं। तत्त्वतः वे परब्रह्म हैं। ऐसी दिव्यातिदिव्य चिति का शिष्य में समावेश करानेवाले गुरु, गुरु नहीं, अपने प्रिय प्राण हैं, अन्तरात्मा हैं। गुरु प्रिय प्राण ही नहीं, साधकजनों की साधन-सम्पत्ति हैं। इतना ही नहीं, साधन के लक्ष्य हैं। साधन द्वारा जो प्राप्त होता है वह गुरुतत्त्व है,—निष्प्रपंच, परम उन्मत्त, परमानन्दमय। 'गुरुगीता' में गुरु का जो वर्णन है, ज्ञानेश्वर ने 'भावार्थ दीपिका' (ज्ञानेश्वरी) के तेरहवें अध्याय में गुरु की जो महिमा गायी है उसमें अणुमात्र भी अतिरेक नहीं। जो गुरुपादोदक का सेवन करता है उसके लिये अमृत तो एक साधारण वस्तु है। गुरुपूजा ही सार्वभौम महापूजा है ऐसा 'गुरुगीता' कहती है :

गुरुरेव जगत्सर्वं ब्रह्माविष्णुशिवात्मकम्।
गुरोः परतरं नास्ति तस्मात्संपूजयेद् गुरुम्॥ ८० ॥

यह बात आपको चितिमय गुरु का साक्षात् अनुभव होने से ही समझ में आ सकती है। सर्वतीर्थ, सर्वदेवता—और अधिक क्या कहूँ, विश्वव्यापी विश्वाकार ब्रह्म श्रीगुरु हैं। वे गुरु शिष्य में अनुग्रहरूप से आप ही प्रवेश करते हैं। अपनी पारमेश्वरी अनुग्राहिका शक्ति का शिष्य के अन्तर में प्रवेश कराते हैं। *शक्ति का प्रवेश कराना ही शक्तिपात दीक्षा है। क्रियायोग है। गुरुकृपा है।* रुद्रशक्ति का शिष्य में समावेश कराना ही गुरु का अनुग्रह है।

साधना

सिद्धों की कृपा प्राप्त होते ही साधन होने लग जाता है। किसी को साधना की अनुभूति जल्दी होती है; किसी को कुछ देर से। यदि अन्तरंग में सूक्ष्म रूप से साधना होती हो तो अनुभव में नहीं आती। अनुभव न मिलने पर भी साधक को अपनी साधना का सम्मान से, सत्कार से, श्रद्धा से, पूर्ण प्रेम से अनुष्ठान करते रहना चाहिये। गुरुकृपा कभी व्यर्थ नहीं

भगवान श्री नित्यानन्द

गुरुदेव नित्यानन्द जी के श्रीचरणों में

जाती। चाहे प्रकृति में परिवर्तन हो जाये और सूर्य तपना छोड़ दे, चन्द्रमा शीतलतारहित हो जाये, जल बहना त्याग दे, दिन की रात और रात का दिन क्यों न हो; एक बार हुई गुरुकृपा वा सिद्धकृपा व्यर्थ नहीं जाती। यह कृपा शिष्य के साथ साथ जन्मजन्मातरों में भी रहती है। किसी देश या किसी लोक में जाने पर भी मानव का पातकपुंज फल देने के लिये जैसे समय ढूँढता रहता है, वैसे ही शिष्य पर हुई कृपा क्रियाशील होने के लिये शिष्य के पीछे-पीछे ही फिरती है। इसलिये आप धैर्य से, उत्साह से, प्रेम से अभ्यास करते रहें।

भगवत्-कृपाशक्ति अन्तरंग में प्रविष्ट होने पर पहले जड़ता, निद्रा, आलस्य आदि को लाती है। कई साधकों को अच्छी निद्रा लग जाती है। यह सब साधना ठीक हो रही है इसका ही सूचक है, इसमें संदेह नहीं करना चाहिये। ध्यान के लिये एक ही स्थान में बैठना अच्छा होता है। यदि अनुकूल हो तो साधना के समय के कपड़े भी अलग होना अच्छा है। साधना के स्थान में चिति के अनेक किरणपुंज एकत्रित होकर रहते हैं। हररोज़ एक ही स्थान होने से ध्यान उत्तरोत्तर अच्छा लगता है। हमारा एक ध्यान का कमरा है। वहाँ मैं कुछ काल ध्यान करता था। तदनन्तर सभी वहाँ ध्यान करने लगे। सभी को वहाँ ध्यान होने लगता है। दीक्षा भी वहाँ हो जाती है। इसलिये एक ही स्थान में ध्यान करना उत्तम है। यदि स्थान अनुकूल न हो तो कहीं भी ध्यान करो। प्यारे गुरुदेव अवश्य कृपा करेंगे।

मानव शरीर केवल एक मांसमय पिण्ड नहीं है, चाहे वह ऐसा दीखता हो। यह शरीर ७२,००० नाड़ियों के समुदाय की एक उत्तम रचना है। ये ७२,००० नाड़ियाँ, छः चक्र, नव द्वार आदि मिलके एक घर जैसे हैं। सप्तधातुपूरित इस पुर को पुरी भी कहते हैं। ७२,००० नाड़ियों में से सौ नाड़ियाँ मुख्य हैं। उनमें से दस श्रेष्ठ हैं। इन दस में से तीन अति मुख्य हैं। इन तीनों में से मध्य नाड़ी, जिसका नाम सुषुम्ना है, सब से अधिक महत्त्वपूर्ण है। सुषुम्ना नाड़ी के द्वारा जीवन के सभी कार्य होते हैं। यह सुषुम्ना नाड़ी परमशिव के वासस्थान, सहस्रार से लेकर कुण्डलिनी नाड़ी के स्थान मूलाधार तक अखण्डरूप से व्याप्त होकर रहती है।

शरीर में प्राण मुख्य है। प्राण निकल गया तो सब गया। फिर उसकी कीमत दो कौड़ी की रह जाती है। प्राण से ही जगत है। प्राण से ही मानव है। प्राण से आनन्द, प्राण से शक्ति, प्राण से सिद्धि, प्राण से आरोग्य, प्राण से लोक-परलोक गमन, प्राणाश्रय से सन्तानोत्पत्ति, प्राण से बल-वीर्य, प्राण से रोग और चिन्ता, प्राण से भ्रम और पागलपन, प्राण से सौंदर्य, प्राण से ही पुनर्जन्म और प्राण से जीवनमुक्ति है। अतएव प्राण ही ब्रह्म, शिव, शक्ति और कुण्डलिनी है। **प्राक्संवित्प्राणे परिणता**—वे संवित् देवता प्राणरूप में परिणत होते हैं। कहा है कि **सर्वं प्राणे प्रतिष्ठितम्।** ज्ञानेन्द्रियाँ, कर्मेन्द्रियाँ, सभी प्राणों में प्रतिष्ठित हैं। जैसे रथ के पहियों की नाभि में अरे लगे रहते हैं और वे उस पर आश्रित हैं, उसी तरह शरीर, इन्द्रियाँ, मन और बुद्धि सब प्राण के आश्रित हैं। यह प्राण शरीर में विभाजित होकर भिन्न भिन्न कार्य करता या कराता है। यह चितिमय प्राण शरीर को सुव्यवस्थित बनाने के लिये, शरीर के व्यापारों को नीति-नियम से चलाने के लिये पाँच रूपों—प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान में परिणत होता है। एक ही प्राण के, एक ही शक्ति के होते हुए भी विविध कार्य सम्पन्न करने के लिये वह पिण्ड-ब्रह्माण्ड में पाँच रूप से पूर्ण व्याप के रहता है।

प्राण हृदय में कार्य करता है।

'अपनयतीति अपानः।' नीचे ले जाकर विसर्जन करनेवाली शक्ति का नाम अपान है। गुदा और उपस्थ इन्द्रियों द्वारा मलमूत्रविसर्जन का काम जो करता है वह **अपान।**

'समं नयतीति समानः।' जो समान रूप से सब जगह काम करता है वह समान। खाये हुए अन्नरस को सारे शरीर में पहुँचाने का काम जो करता है वह **समान।**

'व्याप्नोतीति व्यानः।' जो व्यापक है वह व्यान। शाखा-प्रशाखा रूप से ७२,००० नाड़ियों की पूरी संख्या में जो शक्ति संचार करती है वह **व्यान।**

'ऊर्ध्वं नयतीत्युदानः।' जो ऊपर की ओर ले जाता है वह **उदान** है। उदान वायु साधक का महान मित्र है। इसके बल से योगी ब्रह्मचर्य की रक्षा करता है। वह 'उदान' द्वारा वीर्य को ऊपर की ओर खींचकर ऊर्ध्वरेता

बनता है। उसके वीर्य-रेतस् प्राणों में मिलकर प्राण बन जाते हैं जिसके प्रभाव से वह स्वर्ग की नर्तकी पर भी पूर्ण विजय पाता है। शक्तिपात करने की क्षमता का मूल स्रोत यह ऊर्ध्वरेतस् है। यही शक्ति, बल, तेज और पराक्रम का दाता है। उदानवायु के आश्रय से पापी जीवात्मा पापलोक में और पुण्यवान पुण्यलोक में तथा वहाँ से मानवलोक में चला जाता है। यही उदान वायु शुद्ध होकर क्रियायोग में समाधिसुख की अनुभूति कराती है। उदान शक्ति सुषुम्ना में रहती है।

अपनी अपनी क्रियाओं द्वारा जीवन को धारण करना इन पाँचों प्राणों का कार्य है। परमेश्वर की जो अनन्त शक्तियाँ हैं, इनमें प्राण मुख्य है। प्राण हृदयक्रिया का मूलभूत आधार होकर शरीर को धारण करता है। हृदयक्रिया सतत चालू रखनेवाला प्राण ही है। प्राणशक्ति की क्रिया से जीवात्मा जी रहा है।

मध्य नाड़ी सुषुम्ना में महाशक्ति निहित है। श्रीगुरु की कृपा से जागी हुई कुण्डलिनी महाशक्ति पंच प्राणों के आधार से ७२,००० नाड़ियों में से गुज़रकर सर्वांग को व्याप लेती है। यह शक्ति सप्तधातुओं में तथा रस-रक्त के कण-कण में व्याप्त होकर शरीर को शुद्ध, सुगठित, स्वच्छ और सुन्दर बना देती है; मानवशरीर को तेजयुक्त, कान्तियुक्त बनाती है।

मैं कई बार कह चुका हूँ कि परमात्मा की यह शक्ति अनन्त प्रकार के कार्य करती है। वह कभी कभी अपने ऐश्वर्यमय, उल्लासमय और आनन्दमय स्फुरणों के सहित गुरुभक्तिनिष्ठ साधक में अद्भुतरूप में स्फुरित होती है। तब साधक नाचता है, गाता है, रोता है। कभी चिल्लाता है। कभी अंगप्रत्यंग की क्रियाएँ करता है। मेंढक की तरह कूदना, चक्कर लगाना, घूर्णा आना, ज़मीन पर लोट-पोट होना, अपने मुँह पर स्वयं चपत लगाना, गरदन का वेग से घूमना, तरह तरह के आसन तथा मुद्राएँ होना, कम्प होना, स्वेद आना, जालंधर, उड्डियान और मूलबन्ध की क्रियाएँ होना, जिह्वा का अन्दर की ओर खिंच जाना या ऊपर की ओर तालू से खेचरी मुद्रा में लग जाना, आँखों की पुतलियों का ऊपर की ओर चढ़ जाना, तरह तरह की आवाज़ें करना, सिंह की गर्जना तथा अन्य पशुओं की आवाज़ें करना, मन्त्रों का एवं प्रणव का ज़ोर ज़ोर से उच्चारण करना इत्यादि क्रियाएँ साधक स्वयं ध्यान में करता है। तरह तरह के प्राणायाम भी स्वतः होते हैं।

भस्त्रिका, भ्रामरी, शीतली, सीतकारी, उज्जायी आदि अनेक प्राणायाम साधक स्वयमेव करता है। केवल कुम्भक, सहज कुम्भक स्वतः होने लगते हैं। जैसे जैसे ध्यान बढ़ता जाता है वैसे वैसे कुम्भक दीर्घ होता जाता है। कभी कुछ साधारण बीमारी भी आ जाती है, परन्तु जल्दी ही मिट जाती है। शरीर में जो रोग छिपा हुआ रहता है वह प्रकट होकर निकल जाता है। ये सब क्रियाएँ और कार्य सर्वज्ञा ज्ञानशालिनी गुरुकृपा से ही सम्भव हैं।

कभी कभी साधक को एक नशा-सा चढ़ जाता है। मस्तक भारी-सा लगता है। तन्द्री की दशा बनी रहती है। कभी कभी अनेक दृष्टान्त भी होते हैं। सिद्धों के दर्शन, ज्योतियों के दर्शन, लोकलोकान्तरों में भ्रमण, स्वर्ग, नरक, पितृलोक, सिद्धलोक आदि को देखना तथा श्रीगुरुदेव के दर्शन भी होते हैं। किसी दिव्य अपूर्व सुख की लहरें अन्तर में उठने लगती हैं। सब नाड़ियों में आनन्द का सुखद प्रवाह बहने लगता है। साधक मस्त होके झूमने लगता है। सारी सृष्टि याने साधारण से साधारण वस्तुएँ भी उसे अति सुन्दर, अति प्यारी लगती हैं। ऐसा लगता है मानो एक नये संसार में नया जन्म हुआ हो, मानो इन्द्रपुरी की सुरम्यता व सौंदर्य, वहाँ का आह्लाद और आनन्द मृत्युलोक में अवतरित हुए हों! साधक गद्गद् हो उठता है। उसको अब पता लगता है कि जीवन कितना आनन्दमय, कितना मधुर और कितना प्यारा है। हृदय में प्रेम झरने लगता है। सब प्राणियों के प्रति करुणा उमड़ती है।

शक्ति का वेग कभी तीव्र होता है तो कभी मन्द हो जाता है। वह कभी चार दिन ध्यान बढ़ा देती है तो बीच में चार दिन घटा देती है। हे साधकजन, तुम डरो मत। निर्भय होकर गुरु का आश्रय लो। गुरु पर भरोसा रखो। एक आशा, एक विश्वास, एक बल श्रीगुरु का लेकर रहो। सहज ही पूर्ण बनोगे। ध्यान को नित्य नियम से करते रहो। समय-नियम का सदा पालन करो। मन में श्रीगुरु का दिया हुआ नाम जपते रहो।

नामजप अन्तरशक्ति को महावेग से क्रियाशील बनाता है। क्योंकि अकार से लेकर क्षकार तक सब वर्ण, सब अक्षरों में कुण्डलिनी चिति ही व्याप्त है।

हृदय को वह नंगी दिखायी दी थी। उस देवी को महाशक्ति कुण्डलिनी न समझने के कारण मुझमें वह कामभाव उदित हो गया था। मैं उसको 'भवरूपा' याने संसार की साधारण नारी ही समझा था। वह पीड़ा उस अज्ञान का ही फल था। अब सब पीड़ा मिट गयी थी।

नागद का स्थान एकान्त, रमणीय था। ध्यान की मात्रा भी स्वयमेव बढ़ती गयी। ध्यानयोग के सहायक ग्रन्थ, जिनमें कुछ अनुभवयुक्त वर्णन था, जैसे कि 'महायोग विज्ञान' उनका अध्ययन किया। ऐसे ही अन्य ग्रन्थ—'योगवाणी', 'शक्तिपात' आदि अध्ययन के लिये मैंने मंगवाये। वस्तुतः शैव-सिद्धान्त में महायोग का विशेष महत्त्व है। 'शिवसूत्र', 'प्रत्यभिज्ञाहृदयम्', 'तन्त्रालोक', 'शिवदृष्टि' वगैरह ग्रन्थों में शक्तिपात, सिद्धकृपा, श्री माँ कुण्डलिनी के क्रियाविलास आदि के विषय में अनुभवी महापुरुषों के लिखे हुए कथन हैं।

यौगिक क्रियाएँ

अब मेरा योग का अभ्यास बड़े वेग से बढ़ रहा था। एक तो दिव्य शक्तिपात, दूसरे महासिद्धकृपा, तीसरे परमात्म-प्राप्ति की पूर्ण अभिलाषा— सब एकत्रित हो गये थे। एक बात की ही कमी थी—'***शक्तिपात के पश्चात् किस प्रकार की कैसी-कैसी यौगिक क्रियाएँ होती हैं और क्या क्या अनुभव होते हैं, इसका ज्ञान पहले नहीं था।***' अब यह विषय भी कुछ ग्रन्थ मिल जाने से पूरा समझ में आ गया। फिर बाकी क्या रहा? मेरी साधना महानदी की उग्र बाढ़ के तीव्रवेग के समान बढ़ने लगी। रोज़ रोज़ नयी नयी क्रियाएँ होतीं। प्रातःकाल ही तीन बजे ब्राह्ममुहूर्त में उठकर ध्यान करता। ध्यान में बैठते ही एक वेग आता। वेग आते ही रक्तेश्वरी चमक उठती। रक्तेश्वरी में अण्डाकृति एक नया श्वेत गोला दीखता, चला जाता, फिर दीखता और फिर चला जाता। तदनन्तर रक्तेश्वरी पूर्ण रहती। श्रीगुरु-पूजा मस्ती के साथ होती। अन्दर बाहर गुरुपूजा करते करते चित्त का पूर्ण निरोध हो जाता। **त्रिबन्ध** स्वयं ही लग जाते। मेरी पाँव की एड़ी गुदामूल से लग जाती। उसे ज़ोर से दबाकर संकुचित कर देती। इस प्रकार अपान वायु ऊपर की ओर खिंच जाती। यह क्रिया **मूलबन्ध** कहलाती है। यह प्राण और अपान को सम करती है और बुढ़ापा, रोग आदि का नाश

करती है। साधक पद्मासन में बैठकर इसी मुद्रा द्वारा प्राण पर विजय पाकर शून्य में स्थित होने की सामर्थ्य प्राप्त कर लेता है। इसी मुद्रा में दार्दुरी गति अर्थात् मण्डूक-क्रिया होती है।

उसी के साथ साथ अन्दर से प्राणवायु बाहर निकल जाती और पेट पीछे की ओर खिंच जाता। इस प्रकार पेट पर एक छोटा-सा गढ़ा-सा बन जाता। तब ऐसा लगता था कि नाभि के नीचे की वायु ऊपर की ओर खिंच रही हो। इस क्रिया का नाम है **उड्डियान बन्ध**। हठयोग के ग्रन्थों में **उड्डियान** बन्ध की बड़ी महिमा कही गयी है। यहाँ तक कहा गया है कि इससे मृत्यु पर विजय प्राप्त की जा सकती है। इससे नाड़ी-शुद्धि और प्राण-शुद्धि होती है। नाड़ी-शुद्धि होने से जठराग्नि प्रदीप्त हो जाती है। प्राण की शुद्धि मन की चंचलता को नष्ट करके उसे स्थिर बनाती है। अब इसके बाद की क्रिया में मेरी ठोड़ी कण्ठकूप पर ज़ोर से दबाव डालते हुए लग जाती थी। इसको **जालंधर बन्ध** कहते हैं। जालंधर बन्ध बड़े महत्त्व का है। सहस्रार से जो अमृत की बूँदें टपकती हैं, उन्हें नाभिचक्र में स्थित सूर्य और अग्नि जला डालते हैं। इस बन्ध से अमृत रस का नीचे जाने का मार्ग बन्द हो जाता है; सो अग्नि उसे भस्म नहीं कर सकती। इस मुद्रा की सहायता से योगी का मन शीघ्र ही मूर्च्छा याने स्तब्धता को प्राप्त करता है। ये **त्रिबन्ध**—मूल, उड्डियान, जालंधर—महान फल देनेवाले हैं।

धीरे धीरे मेरे प्राण अपान सम हो गये। मेरा पद्मासन भी पूर्णरूप से सिद्ध हो गया। कहते हैं कि योगी यदि लगातार तीन घण्टे तक एक आसन में बैठे तो उसे आसन-सिद्धि हो जाती है। त्रिबन्ध लगने पर मैं पद्मासन सहित मण्डूक-क्रिया करता था अर्थात् मेंढक के समान ध्यान-कुटी में एक स्थान से दूसरे स्थान पर कूदता रहता। अब कुछ भी क्रिया होती तो आनन्द आता था। ध्यान में महामुद्रा, महाबन्ध, महावेध, विपरीतकरणी मुद्रा, वज्रोली मुद्रा इत्यादि अनेक प्रकार की मुद्राएँ होतीं। कभी बायीं या दाहिनी एड़ी द्वारा गुदामूल को दबाता। दाहिना या बायां पाँव फैलाकर दोनों हाथों से फैले हुए पाँव के अंगूठे और अंगुलियों को मज़बूती से पकड़ लेता और अपना सिर दोनों हाथों के बीच में रख देता। यह **महामुद्रा है**। इस मुद्रा से कुण्डलिनी संतप्त होकर प्राणवायु के साथ सुषुम्ना में प्रवेश करती

है। इससे सभी नाड़ियाँ क्रियाशील हो जाती हैं और शरीर की जड़ता चली जाती है। इससे बिन्दु-धारण भी होता है। शरीर शांत, जठराग्नि तीव्र, देह कान्तियुक्त और इन्द्रियाँ संयमित होती हैं। बुढ़ापे को भी दूर करती है। इसके सतत अभ्यास से क्षय, कुष्ट, अर्श, भगन्दरादि गुह्य रोग, गुल्म और अजीर्ण नष्ट होते हैं। कभी कभी बायां या दाहिना पाँव मोड़कर दाहिनी या बायीं जांघ पर रख लेता। पेट में हवा भर जाती। जालंधर बन्ध लग जाता और श्वास रुक जाता। फिर धीरे धीरे वायु निकलती थी। इसको **महाबन्ध मुद्रा** कहते हैं। इसके अभ्यास से प्राण सुषुम्ना में जाता है, शरीर मज़बूत होता है और अस्थिपंजर दृढ़ होता है। फिर **महावेध बन्ध** हो जाता था, अर्थात् महाबन्ध की अवस्था में उड्डियान बन्ध हो जाता। प्राण पूरा बाहर ठहरता और **बाह्य कुम्भक** हो जाता। इस बन्ध के द्वारा भी प्राण सुषुम्ना में प्रवेश करता है। तीनों ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र ग्रंथियों का भेदन होता है। कुण्डलिनी सहस्रार तक आने जाने लगती है। इससे प्राणसिद्धि होती है और जरा का नाश होता है। कभी कभी मैं धरती पर दोनों हथेलियाँ ऊपर की ओर रखकर उन पर मस्तक रख दोनों पांव ऊपर लम्बे उठाकर स्थिर रहता। यह **विपरीतकरणी मुद्रा** या **शीर्षासन** कहलाता है। इसके अनेकों लाभ हैं। जठराग्नि बढ़ती है। शरीर की झुर्रियाँ और बालों की सफ़ेदी दूर होती है। इससे सहस्रार से टपकता हुआ अमृत नीचे की ओर बह जाने से रुक जाता है। बुढ़ापा नष्ट होता है। कभी इसी अवस्था में दोनों हथेलियाँ नीचे की ओर हो जातीं और मैं दोनों हाथों के बल पर उठकर स्थिर हो जाता, मेरा मस्तक बीच में लटक जाता। यह है **वज्रोली मुद्रा**। इससे बिन्दुसिद्धि अवश्य होती है। बिन्दु का बहना या गिरना बन्द हो जाता है और बिन्दु धारण करने की सामर्थ्य आ जाती है। इससे साधक दीर्घायु बनता है।

फिर अनेक प्रकार के प्राणायाम होने लगे, जिनमें से कुछ का वर्णन यहाँ करता हूँ। कभी मुँह किंचित् **भुजंगिनी मुद्रा** में फैलाकर वायुपान करता। कभी जिह्वा ऊपर तालु में लग जाती और कुम्भक हो जाता। इस **नभोमुद्रा** से रोग नष्ट होते हैं और जिह्वा कपाल-कुहर में प्रवेश करने योग्य होती है और आगे **खेचरी मुद्रा** की क्रिया होती है। किसी समय जिह्वा को काक की चोंच के समान बनाकर वायु अन्दर की ओर खींच

लेता। यह है **काकी या शीतली मुद्रा**। इसके द्वारा दीर्घ जीवन मिलता है, रक्तशुद्धि होती है और गुल्म, ज्वर, पित्त आदि का नाश होता है। कभी कपाल भयंकर रीति से टपकने लगता था, और नेत्र ऊपर की ओर होकर भ्रूमध्य में दृष्टि स्थिर हो जाती थी। यह है **शाम्भवी मुद्रा**। इससे बड़ा आराम मिलता है। यह मन को स्थिर कर देती है। इसके द्वारा योगी शंभु समान होता है। मन भ्रूमध्य में स्थिर होकर आत्मचैतन्य स्थिति प्राप्त होती है।

अब सिंहभाव भी बहुत बढ़ गया था। इतनी ज़ोर से सिंहगर्जना होती कि थोड़ी दूर पर बंधी हुई गायें अपनी रस्सी तोड़के इधर उधर भाग जातीं। कुत्ते ज़ोर ज़ोर से भौंकने लगते। लोग दौड़ते। आकर देखते कि ये तो बाबाजी ही गर्जना कर रहे हैं। वे बड़ा आश्चर्य करते कि यह क्या बात है! अब मैं दर्शन देने न देने की बात भूल गया। कुण्डलिनी की महाक्रियाओं का बार बार दर्शन करता। रोज़ तीन बार ध्यान में बैठता। प्रातःकाल तीन बजे, दोपहर को ग्यारह बजे और सायं को सात बजे से नौ बजे तक। कभी कभी सर्पाकार होके टेढ़ामेढ़ा रेंगता। मेंढक के जैसे कूदता। बाघ जैसी गर्जना करता। इस तरह चिति भगवती के अलौकिक अंतर्भावों को देख देख कर मन अत्यन्त मन्त्रमुग्ध हो जाता था।

इस तरह रोज़ आसन में बैठते ही वही रक्तज्योति, फिर अण्डाकृति श्वेत गोला, जोकि अति ही सुंदर था, अधिकाधिक दीखने लगा। थोड़ा थोड़ा नित्यप्रति स्थिर होने लगा। अब ध्यान में एक नये प्रकार की निद्रा भी आने लगी। वे मेरी प्रिय गुरु, माँ कुण्डलिनी शक्ति, जिनको मैं पहले नग्नावस्था में देखकर डर जाता था, अब भी कभी कभी ध्यान में दर्शन देतीं। पर अब मैं ध्यान में मस्त रहता था। मैं तरह तरह की पुस्तकें मंगवाया करता था; क्योंकि ध्यान की अवस्थाओं को जाने बिना सन्तोष नहीं होता था।

मेरा एक और महापुरुष से परिचय था, जिनका नाम था जिप्रुअण्णा। वे महान सिद्धपुरुष थे। जिप्रुअण्णा नग्न दिगम्बर अवस्था में रहते थे और नशीराबाद गाँव की गलियों में फिरा करते थे। फिर भी सभी लोग उनको महात्मा मानते थे। छोटे-बड़े सभी उनको 'अण्णा' कहकर पुकारते थे। वे गिरे हुए मकान या टूटी-फूटी झोंपड़ी में, गाँव के जनों से दूर, निर्जन स्थानों में रहा करते थे। उन्होंने योग की ऊँची अवस्था प्राप्त की थी।

वे पूर्ण दूरदर्शी थे, क्योंकि उनको दूर की याने भूतभविष्य की बातों का पता लग जाता था। उनका शरीर योगाग्नि से इतना शुद्ध हो गया था कि बहुत गन्दे मैले में बैठने पर भी उनके शरीर को मैल नहीं छूता था। मुझे बड़ा आश्चर्य होता था कि उन महापुरुष ने अपने शरीर को भी कैसी अवस्था प्राप्त करा दी थी! जैसे योगियों का अन्तरात्मा मलरहित होता है वैसे ही जिप्रुअण्णा का शरीर भी मलरहित था। मैं पहली बार जब उनके दर्शन को गया तब वे एक ठिकाने में मलत्याग कर रहे थे। नज़दीक गया तो उस मल को वे अपने अंगों में मलने लगे। मैं पास में जाकर बैठ गया। उनके शरीर में से मल की दुर्गन्ध के बदले सुगन्ध आ रही थी! दूसरी बार दर्शन को गया तो देखा कि वे एक गन्दगी के ढेर पर बैठे हुए थे, फिर भी मल उनको छूता नहीं था। उनके पास जाने की मेरी हिम्मत नहीं थी। मैं दूर ही खड़ा रहा। थोड़े ही समय में वे उस ढेर से बाहर आ गये। मैंने उनके चरण धोये। अंगों से अष्टगन्ध के समान एक नयी सुगन्ध निकल रही थी। मेरे प्रति जिप्रुअण्णा जी का बड़ा प्रेम था। इस महापुरुष की गति और स्थिति पर अब भी मुझे भारी आश्चर्य होता है। मैंने उनसे पूछा, "अण्णा। क्यों इतनी गन्दगी में बैठते हो?" वे बोले, "मुक्तानन्द! अन्दर का जो मैला है, वह इससे भी अधिक गन्दा है। तुम सोचो, मनुष्य का शरीर मलमूत्र की पेटी नहीं है क्या?" यह सुनकर मैं चुप हो गया। ऐसे परम अवधूत शिरोरत्न जिप्रुअण्णा थे।

मैं अब उनसे मिलने गया; वे बड़े प्रेम से मिले। अपने अंगों को मेरे अंगों से सटाकर बैठे। मैंने सुकी की कुटी के अपने अनुभवों की बात कही। वे बोले, "वह महापुरुष का अनुग्रह, दीक्षा, कृपा वा शक्तिपात है। महाकृपा होने से ही ऐसी प्रक्रिया होती है। महदग्नि, भूत-पिशाच, यक्ष, नाग, किन्नर और परशिव के भूतगणों के दर्शन होते हैं। वे ही तुम्हें हुए हैं।" मैंने जब कामविकार के कारण हुई अपनी दशा के विषय में पूछा, तो बोले, "उपस्थेन्द्रिय का ऊपर उठके नाभि में लग जाना किसी विरले साधक को ही होता है। कारण यह है कि वह योग की महान पारमेश्वरी कृपा है। जननेन्द्रिय को साधारण मत समझो। वही सबके जननेवाली इन्द्रिय है। उससे ही पुरुष या नारी भाव आता है। नहीं तो मानव अर्थहीन षण्ढ कहलाता है। मानव की अति सम्माननीय जननेन्द्रिय को यथासाध्य

व्रतनियमों में रखना चाहिये। उस इन्द्रिय के ऊपर नाभि में लगकर कुछ समय रह जाने से अण्डकोष का सभी वीर्य ऊर्ध्व गति से हृदय की ओर बहने लगता है। तदनन्तर जठराग्नि में तपके ऊपर मस्तिष्क की ओर जाता है, जिससे मस्तिष्क के ज्ञानतंतु पुष्ट होते हैं। उसके बल से योगी महास्मृतिवान और मेधावी बन जाता है।" फिर उन्होंने कहा, "अरे स्वामी! उसको पूर्ण ऊर्ध्वरेता कहते हैं। आगे इसके ही बलसे तुम गुरु होके अनुग्रह करोगे। जो तुम्हें वज्रोली नाम की क्रिया हुई है, उसी क्रिया से आगे तुम शक्तिपात करने योग्य अन्तरशक्ति संग्रह करोगे। तुम्हें जो कामपीड़ा हो गयी थी, उससे तो महाशक्ति कुण्डलिनी ने तुम्हारे पहले के सभी काम-रोग को निकाल दिया है। अब तुम में काम का नहीं, लेकिन प्रेम का स्फुरण होगा। तुम्हारी प्रेम की किरणपुंज कितनों को प्रेमी बनायेगी।"

फिर मैंने ध्यान में आनेवाली नग्न स्त्री के बारे में बताया। मैंने कहा, "ध्यान करने से पहले मैं शिवकवच पहनकर सब दिशा बन्द करके बैठता था। ऐसे स्थान में वह नंगी स्त्री कैसे आयी?" इस प्रश्न के पूछते ही बाबा जिप्रुअण्णा हुंकारते हुए चमक उठे। थोड़े गम्भीर स्वर में बोले, "अरे स्वामी! तुम्हारे अन्तर में, ध्यान की ज्योतिर्मयी नगरी में कौन प्रवेश कर सकता है? वह तो भगवती चितिशक्ति की महान तेजोमय भूमि है। वहाँ एक चिति, चितिमय देव और श्रीगुरु के अतिरिक्त और कोई नहीं जा सकता। तुम्हारी नारीभाव की जो समझ है, उसीने तुम्हें ऐसी भ्रान्ति करवायी। नंगी क्या? वस्त्रधारी क्या? भगवती सर्व प्रकार के रूप धारण करती है। उस नारी का दर्शन होते ही भगवती चिति शक्ति का स्मरण होकर तुम्हें उसकी ओर उस दृष्टि से देखना चाहिये था। वहाँ और किसीका प्रवेश नहीं। तुम्हारी ही भावना तुम्हें धारणा के अनुसार फल देती है। तुम अब से जो भी भाव कुभाव देखोगे, उन्हें चिति के ही रूप समझना। अन्तरहृदय की उस नग्न स्त्री को परम भगवती समझने से, वह दिव्य देहवाली हो जाती है। चिति शक्ति के अनन्त चमत्कार हैं। वह महान वेगवाली है। तुमने देखा होगा कि अन्तर में रक्तवर्ण के सूक्ष्मातिसूक्ष्म परमाणु कितने वेग से दौड़ते हैं। उनमें बसने वाले अनन्त लोकों की गति तुम आगे देखोगे। वह चिति शक्ति अनन्त रूपों को क्षणार्ध में धारण करनेवाली, एक हीं में अनन्त आकृतियों को दिखानेवाली, महामाया, योगमाता कुण्डलिनी है।....

अरे स्वामी, जो जो हुआ, अच्छा हुआ। आगे जो जो होगा, वह भी अच्छा होगा। सदैव कुण्डलिनी के स्वरूप को और स्वभाव को याद रखो।"

"और एक बात सुनो। सिद्धमार्ग का योगी इस बात को पूर्णतया याद रखे कि अन्तरहृदय की चितिप्रेरित ज्योति में समय समय पर ऊँच-नीच, अच्छा-बुरा, ग्राह्य-त्याज्य, दर्शनीय-अदर्शनीय, मंगलप्रद-अमंगलकारक जो भी दीखे, वह पूर्णतया चिति ही है। चिति बिना वहाँ कोई कुछ बन ही नहीं सकता। वहाँ के अनन्त रूप और क्रियाएँ, चाहे तुम्हारी दृष्टि में कुछ भी क्यों न हों, पूरी पूरी भगवती चिति हैं।" यह महाबोध सुनते ही मैं 'जिप्रेश्वर' के पांव में गिर पड़ा। क्या बोध! क्या सत्य! क्या यथार्थ दर्शन कराया! "ओ मेरे बाबा," कहकर मैंने उन्हें आलिंगन कर लिया। उन्होंने मुझे अपनी गोद में बैठा लिया। मेरा सिर चाटा, उस पर हाथ फिराया और कहा "तुम्हारी बेल आकाश तक पहुँचेगी।" उन दिनों मुझे भारी सिरदर्द रहता था। उस दिन से वह पीड़ा भी मिट गयी। जिप्रुअण्णा ने मेरी सभी समस्याओं का निवारण किया। मुझे उनके प्रति बहुत श्रद्धा, निष्ठा, पूर्ण भाव और गुरुतुल्य प्रेम था। उन्होंने ही मुझे भगवान नित्यानन्द के पास भेजा था। कहा था, "तुम्हारा काम उनके पास ही पूर्ण होनेवाला है। वहाँ तुम्हारा भविष्य उज्ज्वल है।" अस्तु।

मेरे प्यारे सिद्धयोग के विद्यार्थियो। एक बात सावधानी से सुनो। एक बार श्रीगुरुकृपा हो गयी कि तदनन्तर तुम्हें कोई भय नहीं करना चाहिये। **मात्र एक बात पूर्ण याद रखो कि** ***सिद्धयोग में गुरुआज्ञा का पूरा पूरा पालन करना चाहिये।*** 'गुरुवाक्यमेव केवलम्' यह महत्त्व का ज्ञान अपनी समझ में रखना चाहिये। 'अण्णा' के कथन का पूरा ध्यान रखो कि अन्तरहृदय के सूक्ष्म स्थान में इतनी बड़ी स्त्री कहाँ से आ सकती है? तुम्हारा मन्त्र-तन्त्रप्रेरित जो दिग्बन्ध कवच है क्या उसमें साधारण नारी का प्रवेश हो सकता है? चितिमयी कुण्डलिनी के उदय होते ही रक्तज्योति में तुमको सब कुछ दिखेगा। वह दर्शन क्या चिति की इच्छा बिना हो सकता है? सोचो। याद रखो। हृदय में अति ही सूक्ष्म स्थान है। उस स्थान में कुण्डलिनी के विना और कोई नहीं जा सकता। इसलिये तुमको जो कुछ हो, जो कुछ दिखाई दे या जो क्रियाएँ हों, उन सब को पारमेश्वरी चिति का पूर्ण प्रसाद समझो और उन सब को उसको अर्पण कर दो।

ऐसा जानो कि जो हुआ इसमें मेरा पूर्ण हित ही था। और जो जो भाव चिति धारण करती, जो जो क्रिया चिति कराती, जो जो रूप, रंग, गति चिति दिखाती, उस प्रत्येक को चितिरूप समझ कर उसे मन ही मन प्रणाम करो। ऐसा करने से तुम तुरंत शांत हो जाओगे। यदि उसे कुछ अन्य समझोगे तो मुक्तानन्द की तरह पश्चात्ताप करोगे।

जिप्रुअण्णा के पास से लौट आने पर मैंने अपनी साधना नागद की प्रिय कुटी में श्रद्धा के साथ शुरू कर दी। उच्च ध्यान होने लगा। लाल ज्योति के मध्य में, लम्बे गुलाबजामुन के आकार का एक श्वेत गोलाकार दीखने लगा। अब वह बहुत समय तक ठहर जाता था। 'औट हात' रक्तेश्वरी के मध्य में अंगुष्ठ-प्रमाण श्वेत ज्योति दीखने लगी। मैं देखता था कि वह लाल ज्योति से घिरी हुई थी। ध्यान में मेरी रुचि बढ़ने लगी। उसमें जो भी दीखता, उसे चिति पारमेश्वरी समझता। मन ही मन उसे नमस्कार करता।

अब आनन्द की मात्रा भी बढ़ी। कभी कभी मन नाचने को करता। न जाने नृत्य करने की इतनी इच्छा क्यों होती थी? अंग-प्रत्यंगों में नर्तन भाव स्फुरता और इसीके साथ लाल ज्योति दीखती। साथ साथ अंगुष्ठ-प्रमाण सफ़ेद ज्योति भी दीखती। अब बाह्य शरीर की क्रियाएँ भी खूब ज़ोर से होने लगीं। हठयोग की मुद्राएँ, आसन इत्यादि खूब होने लगे। तदनन्तर रक्त तेज के मध्य स्वर्ण आकाश का महातेज, रजत आकाश का शुभ्र तेज, दीखने लगा। मेरा देखा हुआ हिमालय भी नज़र आने लगा। हिमालय के नये नये शिखर भी दीखते। इस प्रकार एक नया अन्तरचक्षु मिला। वह अन्तरचक्षु क्या था उसका मुझे पता नहीं था। यही चक्षु उस 'औट हात' में कई स्थानों को देखता था। यह 'औट हात' रक्तज्योति व्यष्टि में (३$\frac{1}{2}$) साढ़े तीन हाथ है। परन्तु समष्टि में पूर्व से पश्चिम तक, उत्तर से दक्षिण तक तथा ऊपर से नीचे तक है। इसी में समस्त ब्रह्माण्ड स्थित है।

मुझे अब आसन इत्यादि हररोज़ नहीं होते थे, एक या दो दिन छोड़कर होते। ध्यान में हमारे भारत के कुछ पुण्य क्षेत्रों के दर्शन होते। ध्यान में एक और अवस्था आयी थी, जिसमें रक्तवर्ण ज्योति एवं श्वेत ज्योति के साथ साथ एक अनन्त और व्यापक प्रदेश दिखायी देने लगा। पर्वतों की शृंखलाएँ, गिरियों के अन्तर्गत वन-उपवन सभी दीखने लगे। ध्यान भी

होता और ध्यानोत्तर दृष्टान्त भी। जो हो रहा था, उसका मुझे ज्ञान भी था; साथ साथ आनन्द भी।

अब शरीर पतला होने लगा, लेकिन उसकी ताकत बढ़ती गयी। शरीर शुद्ध होते चला। कभी थोड़ा-सा बुखार आता, तुरंत मिट जाता, सरदी भी हो जाती, लेकिन तुरंत मिट जाती। कभी कभी अतिसार का भी कोप होता, तुरंत मिट जाता। उस समय जो भी रोग होता वह ध्यान करते करते ही मिट जाता।

अब पता लगा कि स्थूल देह जिसका वर्णन हम वेदान्त में पढ़ते हैं, यही रक्तवर्ण ज्योतिरूप देह है, जिसमें सभी क्रियाएँ होती हैं, जो ॐ कार की प्रथम मात्रारूप 'अकार' है, जिस शरीर का देवता 'विश्व' है, जिसमें जागृति अवस्था है, जो स्थूल भोगों और स्थूल कर्मों का कारण है, ज्ञानहीन मनुष्य जिसको 'मैं देह हूँ' ऐसा समझता है, क्योंकि वह अन्तरात्मा की दृष्टि से, द्रष्टाभाव से सर्वथा दूर है। जिस प्रकार घट को जो 'यह घट' करके जानता है, वह घट से भिन्न होता है; या मोटर को जो 'यह मोटर' करके जानता है, वह मोटर में बैठे हुए भी मोटर नहीं है, मोटर से भिन्न है; ठीक उसी प्रकार रक्तवर्ण 'औट हात' ज्योति में रहते हुए, 'औट हात' के साक्षी, 'औट हात' को 'इदम्' करके जाननेवाला 'औट हात' से भिन्न शुद्ध परमात्मतत्त्व ही है, जो ध्यान का लक्ष्य है।

वस्तुतः जड़-चेतन की व्याख्या का कुछ अर्थ ज्ञानप्राप्ति से पूर्व ही रहता है। क्योंकि ज्ञानोत्तर द्रष्टा और दृश्य एक ही परम चैतन्य, पराशक्तिरूप हैं। स्थूल में मिलकर स्थूल जैसा भासने वाला, वह द्रष्टा पुरुष सभी का आत्मा है, जिसको शास्त्र 'विज्ञानमानन्दं ब्रह्म' कहते हैं। श्रीगुरुकृपा से जागी हुई कुण्डलिनी शक्ति, बहत्तर हज़ार नाड़ीसमुदाय में प्रवेश करके, रक्तवाहिनी, प्राणवाहिनी आदि सभी नाड़ियों का शुद्धिकरण करते करते सभी नाड़ियों को बल देते देते, सभी नाड़ियों में प्राणशक्ति संचारित करते करते काया को एक नया रूप देते हुए, नित्य नये नये कार्य करती रहती है। मेरुदण्ड के मध्य सुषुम्ना-नाल में प्रवेश करके चक्रों का भेदन करती हुई, वहाँ की गति को अपने वेग से बदलती हुई काया को परमार्थपथ के अनुकूल बना देती है। सिद्धविद्या का साधक याद रखे कि यह पराशक्ति आप के संसार को भी सुव्यवस्थित बना देती है। आप के बालबच्चों का, आप के जीवन में

आवश्यक सभी चीज़ों की प्राप्ति में और उनके रक्षण में, पराशक्ति सहायता करती है। जो भी कार्य सामने आता है, उसका समयोचित ज्ञान देती है। यद्यपि शास्त्रज्ञों ने संसार और परमार्थ, ऐसे दो विभाग किये हैं, तथापि जहाँ पूर्ण ज्ञान हो जाता है, वहाँ दोनों एक बन जाते हैं। यह जगत चिति-विलास होने से, चिति-पूरित होने से, चिति से भिन्न न होने से, चिति-कार्य होने से, अनादिकाल से आगे अनन्त काल तक चिति के ही नये नये रूप धारण करते हुए रहने से, पराचिति का ही रूप है। यह बात सिद्धविद्यार्थी कभी नहीं भूलें। जड़, शून्य, नश्वर, दृश्य आदि जो भी भाव या विभाग हैं, वे तबतक ही हैं जबतक पूर्णज्ञान नहीं। पूज्य तुकाराम महाराज कहते हैं : मैंने ध्यान करके अन्तरशक्ति से प्राप्त अनुभव द्वारा देखा तो पाया कि सब कुछ परमेश्वर स्वयं ही है। उन्होंने अपने एक अभंग में कहा है :

रक्त श्वेत कृष्ण पीत प्रभा भिन्न। चिन्मय अंजन सुदलें डोळां ॥ १ ॥
तेणें अंजनगुणें दिव्यदृष्टि झाली। कल्पना निवाली द्वैताद्वैत ॥ २ ॥
देशकालवस्तुभेद मावळला। आत्मा निर्वाळला विश्वाकार ॥ ३ ॥
न झाला प्रपंच आहे परब्रह्म। अहंसोहं ब्रह्म आकळलें ॥ ४ ॥
तत्त्वमसि विद्या ब्रह्मानंद सांग। तेंचि झाला अंगें तुका आतां ॥ ५ ॥

अर्थात् 'मेरे गुरु श्री बाबाजी की कृपा से प्राप्त हुई अनुभूति—रक्त, तदनन्तर श्वेत, तदनन्तर कृष्ण, तदनन्तर पीत ज्योति—से भी जो एक अलग प्रभा है, उस चिन्मयी, अति सूक्ष्म, दिव्य आत्म-प्रभा को मैंने देखा और वह चिन्मय अंजन मेरी आँखों में लग गया। वह लगते ही मैंने दिव्य दृष्टि पायी और द्वैत-अद्वैत की कल्पना नष्ट हो गयी। 'मेरी दृष्टि में जो देश, काल, वस्तु का भेद था, वह सब का सब निकल गया है। न देश है, न काल, न और कोई अन्य वस्तु है। न कुछ भेद है। मेरा आत्मा ही विश्वाकार में भासने लगा। जो विश्व है, जिसे जगत कहते हैं, वह आत्माकार होकर दीखने लगा। प्रपंच हुआ ही नहीं। जो है वह परब्रह्म ही है। 'अहम् सोऽहम्' को 'मैं ही ब्रह्म हूँ'—ऐसा प्रत्यक्ष (अपरोक्ष ज्ञान) अनुभव पा लिया। जो वेदान्त की 'तत्त्वमसि' विद्या से प्राप्त है, जिसको ब्रह्मानन्द कहते हैं, वह मैं तुकाराम स्वयं ही हो गया।

जो साधनकालीन भिन्न भिन्न जगत है, वह अनुभूतिकालीन परमेश्वर है। तुकाराम जी का कथन है कि मैं स्वयं ही पूर्ण हूँ।' अस्तु।

हमें भी ध्यान द्वारा 'औट हात' रक्तज्योति के अनन्तर अंगुष्ठ-प्रमाण श्वेतज्योति में प्रविष्ट होकर उसी पूर्ण अनुभूति को प्राप्त करना है, जिससे सारे संसार में, संसाररूप में परमात्मा ही व्याप्त दिखायी दे।

चिति की साधना से संसार भी अच्छा होता है। इसमें कोई अतिशयोक्ति नहीं। श्रीमत् शंकराचार्य कहते हैं :

सर्वोऽपि व्यवहारस्तु ब्रह्मणा क्रियते जनैः ।
अज्ञानान्न विजानन्ति मृदेव हि घटादिकम् ॥ ६५ ॥

अपरोक्षानुभूति

अर्थात् 'मनुष्यों के द्वारा जितना व्यवहार होता है, वह सब ब्रह्म ही की सत्ता से होता है, किन्तु वे अज्ञानवश यह नहीं जानते। वास्तव में घड़ा आदि सब मृत्तिका ही तो है।' जैसे मकड़ी के जाल को मकड़ी अपने में से ही तैयार करके, आप ही उसमें रमती है और आख़िर अपने में ही समा लेती है।

इस प्रमाण से सारा संसार चितिमय होने से, सारे संसार के जड़ पदार्थ चिति ही होने से, सारे संसार में चिति ही नरनारीरूप में रहने से, चितिशक्ति कुण्डलिनी जागृत होने से आपके संसार का भी भला होगा, यह कहना किंचित् भी अतिशयोक्ति नहीं। यह सत्य है कि आप अपने पति-पत्नी के साथ, अपने व्यवहार-विहार के साथ, अपनी संसार-यात्रा के साथ, पराशक्ति के कृपापात्र बनकर, संसार को सुखमय कर सकेंगे, आनन्दमय बना सकेंगे। अस्तु।

मेरे ध्यान की मात्रा दिन प्रतिदिन बढ़ते चली। रोज़-रोज़ नयी नयी अनुभूतियाँ होतीं। ध्यान में रक्तज्योति के ही किसी न किसी एक स्थान में मुझे ऐसा दिव्य नयन प्राप्त होता कि मैं सारे ब्रह्माण्ड को प्रत्यक्ष देखता। मैं वहाँ बैठे बैठे ही अपनी सुकी की कुटी को ध्यान में देखता। मेरे ध्यान की जो व्याप्ति थी, ब्रह्माण्ड उसके एक अंश में था। साधकजनो! आप आश्चर्यान्वित न हों। न सन्देह ही करें। आप को मैं आधुनिक जड़-विज्ञान का उदाहरण देता हूँ। वह तो आप के समक्ष ही है। आप उसे सत्य समझ

कर उपयोग में लाते हैं। आप अपने छोटे-से रेडियो से बम्बई से बहुत दूर किसी शहर में बैठे हुए बम्बई स्टेशन का वार्तालाप सुनते हैं। तुरंत ही चौथाई इंच के भी आधे भाग के ऊपर से सूई घुमाते हैं कि दिल्ली का स्टेशन आ जाता है और किंचित्‌ आगे कलकत्ता आ जाता है। आप को इसका पूरा ज्ञान है। यदि 'वेव-बैंड' बदल दें तो शायद दिल्ली के ही स्थान पर अमेरिका या इंग्लैंड की ख़बरें सुनायी देंगी। अलग अलग शहर, अलग अलग देशों के शब्द एक ही इंच के अन्दर आ जाते हैं। यदि आप ऐसे जड़ द्रव्य की सहायता से, कुछ यान्त्रिक मदद से दुनिया भर की वार्ताएँ अपने घर में बैठे बैठे सुन सकते हैं, तो ध्यान में भिन्न भिन्न स्थानों की ख़बर मिलने में कौनसी रुकावट है? क्या आश्चर्य है? इतना ही नहीं। अब तो एक नया यन्त्र भी आ गया है–'टैलिविज़न' वह तो और भी आप की 'साइंस' को पुष्ट करता है। टैलिविज़न में तो खबरें बोलनेवाला तथा वह स्थान, जहाँ से खबरें आ रही हैं, सब दीखता है। फिर यदि अपनी अन्तर-ज्योति में सारा जगत दीखे तो उसमें कोई विशेष बात नहीं।

मेरा ध्यान-साधन हररोज़ बढ़ता जा रहा था। ध्यान में बैठते ही एक नये प्रकार की तन्द्रा लगती। अब पीत रंग की ज्योति दीखने लगी। कभी कभी किंचित्‌ रक्त और श्वेत मिश्रित ज्योति भी दीखती। उस अति सुन्दर पीतज्योति को तन्द्रा में देखते देखते कुछ अन्य देशों को भी देखता। यह नयी अवस्था समाधि जैसी थी। परन्तु मेरी स्मृति पूरी बनी रहती। द्रष्टा-दृश्य भाव रहता। थोड़ा समय उस स्थिति में रहते ही बड़ा आनन्द आ जाता। मेरा सब श्रम नष्ट हो जाता। अब मैंने ध्यान की मात्रा को अर्थात्‌ समय को बढ़ा दिया था। शरीर क्षीण होता जा रहा था। पाँव की पिंडलियाँ भी क्षीण हो रही थीं। सप्तधातु की शुद्धि हो रही थी। अन्न अब भी उतना ही खाता था। मलमूत्र घटते जा रहा था। मल इतना कड़ा होता जैसे लकड़ी हो। इसमें गन्दी बास भी कम हो गयी। पसीने में भी दुर्गन्ध कम होने लगी। शरीर जैसा था उतना ही मोटा दीखने पर भी, हलका, स्फूर्ति-युक्त हो रहा था। प्रेम भाव की मस्ती में कभी कभी बाग के एकांत में वेगपूर्ण नृत्य भी हो जाता था।

मेरा पद्मासन इतना पक्का होने लगा था कि अब मैं तीन तीन घंण्टे बैठने लगा। तदनन्तर जिह्वा की भी एक नयी, अनोखी क्रिया होने लगी।

कभी मेरी जिह्वा नीचे हृदय तक उतरती। कभी ऊपर तालु में लटक जाती। लेकिन ध्यानोत्तर ठीक हो जाती। ऐसी अब अनेक अलौकिक क्रियाएँ होने लगीं। तन्द्रा में बार बार दृष्टान्त होने लगे। साधन में धैर्य, गुरुदेव के प्रति निष्ठा और चिति में पूर्ण समर्पण के भाव आने लगे। ध्यान में कोई एक रूप आकर कहता, "तुम्हारी जिह्वा नीचे उतरकर योग के द्वारा हृदयकमल को खोलने का दिव्य कार्य करती है और यह जो ऊपर जाके तालु में लटकती है वह खेचरी मुद्रा है। यह तुमको उच्च स्थिति देनेवाली क्रिया है।" जिह्वा ऊपर लटकने से सहस्रार का मार्ग खुल जाता है। सहस्रार में सहस्र रश्मियों के मध्य विराजित परशिव से मिलने जाने के लिये जागृत महाशक्ति कुण्डलिनी की यह एक प्रक्रिया है। कभी कभी सभी चक्रों के देवताओं के और वहाँ की ज्योतियों के भी दर्शन होते। परन्तु ये सभी क्रियाएँ मेरे आधीन नहीं थीं। वे केवल पराशक्तिप्रेरित श्री गुरुकृपाप्रसाद से होती थीं। कभी कभी ध्यान में मुझे दोनों पाँवों के जड़ एवं प्राणरहित होने की अनुभूति होती थी, किन्तु ध्यानोत्तर पुनः पूर्ववत् हो जाता था।

मेरे आसनस्थ ध्यान में एक विशेषता थी। वह यह कि ध्यान लगे या न लगे, परन्तु मैं पूरे समय बैठता था। चित्त एकाग्र हो या न हो, आसन पर पूरा समय बैठा रहता। इससे मुझे बहुत सहायता मिली। मेरे प्यारे सिद्धविद्यार्थी याद रखें कि पद्मासन से बहत्तर हज़ार नाड़ियों की पूर्ण शुद्धि होती है। नाड़ीशुद्धि ही परम शुद्धि है। नाड़ियों में जब तक अशुद्धता, दुर्गन्धता, मल-विकार भरे दोषों का गन्दा मैल है तब तक क्या सुख है? साधकजन, आप इसे इस तरह समझें—यदि आप के रहने के घर के कोने कोने से और प्रत्येक कमरे से गन्दी बास आती हो, कीड़े-मच्छर भन-भन करते उड़ते हों, वायु के साथ नाली और संडास से आनेवाली दुर्गन्ध वातावरण को दूषित बना रही हो, तो क्या आप को सुखशांति प्राप्त हो सकेगी? वैसे ही यदि देह अति मलिन हो, तरह तरह के रोग-विकारों से युक्त हो, मुँह से अरुचिकर गन्ध निकलती हो, नाक से नज़ला या जुकाम सुरसुर करते हुए बहता हो, उसे साफ़ करने के लिये हर घण्टे दो चार नये रूमाल लगते हों, अन्दर से मल-संचय की बास आप के पास बैठे हुए को खराब लगती हो तो उस शरीर में आप को क्या सुख मिल सकता है? क्या

बाहर से लगाये जानेवाले 'सैंट' या सुगन्धित पदार्थ अन्दर की दुर्गन्ध को निकाल सकते हैं? क्या नट-नटियों की लाल पीली 'स्नो-पाउडर' और 'लिपस्टिक' आप को मनपसंद मुख-कान्ति दे सकेंगे?

याद रखो : 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।' तीन घण्टे तक लगाये हुए पद्मासन से नाड़ीशुद्धि होती है। नाड़ियों की मलशुद्धि होते ही प्राण अपने आप शुद्ध हो जाता है। नैसर्गिक रीति से ही प्राणायाम होने लगता है। शक्तिपात साधना में श्रीगुरुदेवकृपा द्वारा ध्यान में प्राणायाम अपने आप ही होता है। स्नायुशुद्धि के पश्चात् प्राणशुद्धि होकर, अन्तःकरण की वृत्तियाँ भी शुद्ध हो जाती हैं। ऐसा होने से ध्यान की अवस्था ऊँची ऊँची होती जाती है। अतएव आसन का पूरा अभ्यास करो। अस्तु।

अब मेरे शरीर में एक प्रकार की गरमी बढ़ने लगी। शरीर इतना गरम होने लगा कि मेरा सारा अंग तप जाता था। ठण्डा करने का कितना भी उपाय करने से वैसा ही रहता जैसे अग्नि में जल रहा हो। शरीर बिल्कुल क्षीण हो गया था। मुँह में से कफ की धारा बहने लगी थी। अब अन्न के बदले कांजी लेना शुरू किया। शरीर में दाहक शक्ति इतनी बढ़ी कि ठण्डे पानी के कुण्ड में बैठने पर भी शीतलता नहीं मिलती थी। इतने में गणेशपुरी से भगवान नित्यानन्द का सन्देशा आया। येवलावासी मेरे विचित्र प्रकार से चले जाने पर बड़े विस्मित थे। मैंने अपनी कुटी के न तो किवाड़ बन्द किये थे न ही जाने के बारे में किसी से कुछ कहा था। उन्होंने नित्यानन्द बाबाजी को खबर दी और यह बताया कि मैं चालीसगाँव के आसपास हूँ। अब उनका सन्देश आया कि मेरी साधना ठीक चल रही है, जो मुझे हो रहा है, वह यथार्थ है। मुझे धैर्य से साधना करते रहना चाहिये। सन्देश पाकर बड़ी खुशी हुई।

प्यारे गुरुदेव का पुनः एक बार प्रेम-सन्देश आया। लानेवाले थे नित्यानन्द जी के परमभक्त श्री नारायण सेंडो, जिनसे मुझे अत्यधिक स्नेह था। उन्होंने शुद्ध शास्त्रीय खस के इत्र की एक शीशी अपनी जेब से निकाल कर दी। मैंने पूछा, 'क्यों जी, आप इत्र लाये हैं?' तो उन्होंने कहा, 'स्वामी, मैं भगवान नित्यानन्द जी को लगाने के लिये इत्र ले गया था। मैं उनको देने लगा, तो गुरुदेव ने कहा : 'तुम चालीसगाँव-नागद जाओ और उसको दे दो। लीजिये।' मैंने उनसे इत्र ले लिया। यह भगवान का प्रसाद है

ऐसी भावना से शीशी खोलके थोड़ा-सा इत्र लगाया। इत्र उच्च जाति का था। सारे शरीर को थोड़ा लगाया। बड़ी महक उठी। भगवान नित्यानन्द जी की कुछ बातें हुईं, कुछ ख़बरें मिलीं। ध्यान-साधन को अब और ज़ोर आ गया। दूसरे ही दिन भगवान नित्यानन्द ध्यान की तन्द्रा में आये। वहाँ भी वही खस के इत्र की शीशी देते हुए कहा, "ध्यान की गरमी बढ़ेगी। वह तो योग का दाहक तेज है। हररोज़ थोड़ा सुगन्धित इत्र लगाओ।" इस प्रकार ध्यान में इत्र और उसके साथ साथ सन्देश पाकर चित्त बड़ा प्रसन्न हो गया।

मैं रोज़ ध्यानोत्तर भोजन करके, एक आम्रवृक्ष के नीचे कुछ योगविषयक ग्रन्थ पढ़ता था। एक प्रमाण मिला कि योगियों को सुगन्धित पुष्प धारण करने चाहिये। कारण योग द्वारा होने वाला दाह सुगन्धित पुष्प तथा इत्र से कम हो सकता है। अपनी संस्कृति की याद आ गयी। हमारी भारतीय पूजाविधि में भगवान-को सुगन्धित माला पहनाने का यही कारण है। महात्मा के दर्शनार्थी भक्त जो बहुमूल्य सुगन्धित हार ले जाते हैं, वह यथार्थ है। चरणों को चन्दन क्यों लगाते हैं इसका भी बोध हो गया। अब नित्यप्रति प्रातःकाल मोगरे का एक हार पहन कर ध्यान में बैठ जाता। ध्यानोत्तर कभी कभी 'हीना' या 'खस' का इत्र लगाता। ध्यान खूब बढ़ गया। एक पीत और नील रंग की मिश्रित ज्योति दिखायी देती थी। एक अनोखी तन्द्रा लग जाती थी। वहाँ का सुख उच्च प्रकार का है। जागृतावस्था के खाने, पीने, देखने या कुछ प्राप्त करने के सुख से भी वह महान है। रात्रि के स्वप्नप्रद निद्रालोक के सुख से भी अधिक है। यह ध्यानोत्तर तन्द्रावस्था का सुख है। मैं कभी कभी निद्रा का अच्छा अवलोकन करता जो इस निद्रा-सी तन्द्रा के आगे कुछ भी नहीं; और वह सब सुख खोटा है ऐसा समझने लगा। अब मैं तन्द्रा के सुख को अधिक मात्रा में अनुभव करने लगा।

कभी कभी मूलाधार से लेकर कण्ठ तक सुन्दर रजत रंग की, खंभे के समान खड़ी छोटी-सी नाली देखता। वह अति आकर्षक थी। न जाने वह बारीक-सी नाली रजतज्योति से कैसे व्याप्त थी! कभी कभी प्रत्येक चक्र में किसी न किसी देवता को देखता। चक्र-स्थान में थोड़ी पीड़ा भी होती। कभी ध्यान में मैं सभी नाड़ियों के समुदाय, रक्तकोष, मलकोष, अन्नकोष खुले हुए देखता। सभी नाड़ियों में एक प्रकार की बहुरंगी ज्योति

फैली हुई रहती और उसीके प्रकाश में वे सभी नाड़ियाँ मुझे दिखायी देतीं। शक्ति के बढ़ते हुए वेग को नाड़ियों में स्पन्दन करते हुए भी देखता।

ध्यान में बैठते ही, नित्यप्रति प्रथम, शरीर में प्राणवायु का वेग से संचार होता, तदनन्तर रक्त और श्वेत ज्योतियाँ दिखायी देतीं। ध्यान होते होते अब लोक-लोकान्तर भी दीखने लगे थे। अन्य देवता तथा शिवलिंग भी बार बार देखता था। श्वेतज्योति के उदित होने पर ध्यान सूक्ष्म शरीर में होने लगा और अन्तर में बाहर का स्थूल जगत सूक्ष्म रूप में दिखायी देने लगा। ऐसी दशा में पूर्ण तन्द्रा लगते ही मैं कई जाति के विचित्र नाग और भयानक सर्प देखता था, जिससे मन में थोड़ा भय भी होता। फिर ध्यान की अनुभूतियों का हमेशा सूक्ष्मता से मनन करता। अब बोलना बहुत कम कर दिया था; क्योंकि पढ़ने में, ध्यान में और विश्रांति में बहुत समय बीतता था। जिस दिन कोई भक्त मंडली आ जाती उस दिन उनसे कुछ बातें हो जातीं। परन्तु समय का नियम बदल जाने से मुझे तन्द्रा नहीं लगती थी। उस दिन आनन्द का स्फुरण भी बहुत कम होता था। (अब पाठकजन एक बात याद रखें। जहाँ मुझे तन्द्रा लगती थी, उस स्थान का आगे मैं 'तन्द्रालोक' कहकर वर्णन करूँगा।) जब मुझे कुछ मानसिक अथवा व्यवहारिक उपद्रव होते तब ध्यानलोक और तन्द्रालोक को जाना सम्भव नहीं होता था। उस दिन जरा उदासीन हो जाता। इसलिये किसीसे मिलना, गपशप करना इत्यादि सब छोड़ दिया।

अब मुझे ध्यान में कभी कभी बाह्य जगत की घटनाएँ दिखायी देतीं जिससे बाह्य जगत की समझ अधिकाधिक आने लगी। श्वेतज्योति के ध्यान के बीचो बीच हृदयकमल देखता। वहाँ की दिव्य तेजयुक्त ज्योति का क्षणभर का दर्शन मुझे मन्त्रमुग्ध बना देता। यदि हृदय की ज्योति विद्युत् वेग से चमकती रहती, तो अत्यन्त सुख और प्रेमभरी मस्ती से पूर्ण आनन्द दशा प्राप्त होती। उस समय यदि आम्रवृक्ष पास होता तो उसका भी प्रेमसहित आलिंगन कर लेता।

श्वेतेश्वरी

धीरे धीरे रक्तेश्वरी के पश्चात् पूर्ण श्वेतेश्वरी का ध्यान जमने लगा। अब पूरी अंगुष्ठ-प्रमाण श्वेतज्योति सामने आकर खड़ी हो जाती। ध्यान

****
****
* bhuuta"suddhitantram
* Transcribed by the staff of Muktabodha under the supervision of Mark S.G. Dyczkowski
* from the edition by Chatterjee published in Calcutta end of 19th century.
* Script Bengali
* revision 0 January 28, 2007
* Velthius transliteration
****
****

भूतशुद्धितन्त्रे

प्रथमः पटलः

श्रीदेवी उवाच

देव देव महादेव साम्प्रतं कथय प्रभो ।

भूतशुद्धिं देहशुद्धिं प्राणायामं ततः परम् ॥ १ ॥

क्रमेण कथ्यतां देव शूलपाणे पिणाकधृक्।

मन्त्रं यन्त्रं महादेव येन शुध्यति भूतले॥ २॥

श्री-ईश्वर उवाच

कथयामि वरारोहे खञ्जनाक्षि शुचिस्मिते।

तत्त्वत्रयं प्रवक्ष्यामि गुह्याद् गुह्यतरं महत्॥ ३॥

तत्त्वत्रयं विना देवि सिद्धिविद्यां जपेत् तु यः।

तस्य सर्वार्थहानिः स्याज्जपं च विफलं प्रिये॥ ४॥

भूतशुद्धिं महेशानि न्यासं परमदुर्लभम्।

प्राणायामं ततः कुर्यात् तत्त्वत्रयमिदं स्मृतम्॥ ५॥

सर्वं कुर्यान्महेशानि मातृकाक्षरसंयुतम्।

अकारादिक्षकारान्तां मातृकाक्षररूपिणीम् ॥ ६ ॥

वैदिकं तान्त्रिकं स्नानं कृत्वा सन्ध्यामुपाश्रयेत् ।

आगत्य देवदेवेशि यागमण्डलसनीधिम् ॥ ७ ॥

अन्तःस्नानं ततः कृत्वा अन्तःसन्ध्यामुपाश्रयेत् ।

अन्तःस्नानं च सन्ध्यां च कथयामि शृणु प्रिये ॥ ८ ॥

गुरुध्यानं प्रथमतस्ततः स्नानं समाचरेत् ।

प्रणवेन महेशानि जीवं धृत्वा शुचिस्मिते ॥ ९ ॥

मूलाधारात् समाकृष्य द्वादशार्णं नयेत् सुधीः ।

स्नायाच्च विमले तीर्थे पुष्करे हृदयान्विते ॥ १० ॥

मूलाधारात् महेशानि सह स्त्रदलमानयेत् ।

सङ्गं परशिवे कृत्वा आनन्द उपजायते॥ ११॥

तेनानन्देन देवेशि स्नायाज्जीवमनाहते।

ततस्तु परमेशानि अजपां प्राणरूपिणीम्॥ १२॥

अष्टोत्तरशतं जप्त्वा स्नातो भवति पार्वति ।

अन्तःसन्ध्यां महेशानि कुरु यत्नेन पार्वति॥ १३॥

शिवशक्तिसमायोगो यस्मिन् काले प्रजायते।

सा सन्ध्या कुलसाधूनां समाधिस्थः प्रतीयते॥ १४॥

एवं तु ते महेशानि सन्ध्यापूतो भवेद् ध्रुवम्।

श्रीदेवी उवाच

अजपां परमेशान कथ्यतां मे दयानिधे ॥ १५॥

श्री-ईशवर उवाच

शृणु वक्ष्यामि देविशि गुह्याद् गुह्यतरं प्रिये।

ध्यानमस्याः प्रवक्ष्यामि यथा ध्यात्वा जपेन्नरः॥ १६॥

हंसं नित्यमनन्तमक्षयगुणं स्वाभावतो निर्गता।

यान्ती स्वाश्रयमर्ककोटिरुचिरा ध्येया जगन्मोहिनी
इति ध्यानं महेशानि कृत्वा समारभेत् जपम्।

षट्चक्रं मध्यगं कृत्वा अजपां परमाक्षराम्॥ १७॥

शिवबीजं समुद्धृत्य भृगुबीजं ततः परम्।

बिन्द्वर्द्धं चन्द्रसंयुक्तं कुरु यत्नेन सुन्दरि ॥ १८॥

एषा विद्या वरारोहे चातुर्वर्णेषु शस्यते।

एतज्जपं विना देवि भूतशुद्धिश्च निष्फला॥ १९॥

तस्मादादौ जपेद् विद्यामजपां प्राणरूपिणीम् ।

अष्टोत्तरशतं जप्त्वा भूतशुद्धिं समाचरेत् ॥ २० ॥

षट्चक्रदलसंस्थाने यानि वर्णानि पार्वति ।

तानि सर्वाणि देवेशि जीवं संन्यस्य पार्वति ॥ २१ ॥

भूतशुद्धिं महेशानि यत्नतः समुपास्महे ।

मूलाधारान्महेशानि मूलपद्मं शुचिस्मिते ॥ २२ ॥

चतुर्दलयुतं मूलं दशवर्णेन संयुतम् ।

रक्तवर्णं सदा सेव्यं योगिभिः परमेश्वरि ॥ २३ ॥

त्रिकोणं सुन्दरं शुद्धं पृथ्वीबीजं तु मध्यगम् ।

तन्मध्ये भावयेद् देवं शिवं श्यामलसुन्दरम् ॥ २४ ॥

अत्र कुण्डलीनी देवि परं प्रकृतिरूपिणी।

शिवं वेष्ट्य महेशानि सर्वदा तत्र तिष्ठति॥ २५॥

प्रसुप्तभुजगाकारं विद्युत्कोटिनिभां पराम्।

ब्रह्मविष्णुस्तुतां देवीं कुण्डलीं ब्रह्मरूपिणीम्॥ २६॥

मूलाधारे मनो देवि विन्यस्य भावयेत् सदा।

चतुर्दलयुतं वर्णं तारणं विघ्ननाशनम्॥ २७॥

बिन्द्वर्धसंयुतं कृत्वा दशधा प्रजपेत् ततः।

अजपानां महेशानि चतुर्दलगतं कुरु॥ २८॥

स्वाधिष्ठाने ततो नीत्वा पुष्पहंससमन्वितम्।

तत्पुरीं च महेशानि नीरेण परिपूरितम्॥ २९॥

मूलाधारं यथा पृथ्व्या शोभते परमेश्वरि ।

नीरेण शोभितं देवि स्वाधिष्ठानं शुचिस्मिते ॥ ३० ॥

षडङ्गविद्युदाधारं षडक्षरसमन्वितम् ।

व - भ - म - य - र - लैर्युक्तं कुन्दपुष्पसमन्वितम् ॥ ३१ ॥

स्वाधिष्ठानस्थितं देवि शिवं सर्वज्ञभावनम् ।

मूलाधारात् समुत्थाप्य कुण्डलीं ब्रह्मरूपिणीम् ॥ ३२ ॥

नीत्वा मणिपुरं देवि तद्वर्णं जपमाचरेत् ।

बिन्द्वर्धसंयुतं कृत्वा शोभितं शिवमर्चयेत् ॥ ३३ ॥

तत्रैव परमेशानि षडक्षरजपं कुरु ।

षट्पापं नाशयेद् देवि तत्क्षणात् परमेश्वरि ।

षड्दलं षड्गुणं देवि गुदं च चतुरङ्गुलम्॥ ३४॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरगौरीसंवादे प्रथमः पटलः॥ १॥

अथ द्वितीयः पटलः

ततस्तु प्रमेशानि मणिपूरं विभिद्यते।

वायुं च तत्र वै नीत्वा मनसा परमेश्वरि॥ १॥

समानं संयुतं कुर्यादपानं परमेश्वरि ।

ततो ब्रह्मनदीं भित्त्वा वायुर्मणिपुरं ययौ॥ २॥

तत्रस्थं शिवलिङ्गं तु नीलनीरदसन्निभम्।

तत्पात्रं कृष्णवर्णं च अक्षरं कृष्णरूपकम्॥ ३॥

तन्मध्यस्थं महादेवं सर्वदेवादिकारणम्।

मणिपूरं महेशानि महामरकतप्रभम् ॥ ४ ॥

शिवं सम्भाव्य देवेशि दशवर्णं मनुं जपेत् ।

डकारादिककारान्तं बिन्द्वर्धसंयुतं कुरु ॥ ५ ॥

दशपत्रस्थितं वर्णं पूर्वादिक्रमतो जपेत् ।

दशपत्रं कृष्णवर्णं अक्षरं कृष्णरूपकम् ॥ ६ ॥

तन्मध्यस्थं महादेवं सर्वदेवादिकारणम् ।

दशाक्षरजपाद् देवि दशजन्माघनाशदम् ॥ ७ ॥

ततो वायुर्महेशानि अनाहतपुरीं ययौ ।

आदित्यपत्रसंयुक्तं वर्णैर्द्वादशभिर्युतम् ॥ ८ ॥

तत्पत्रं परमेशानि वर्णं च शुक्लरूपकम् ।

कादिठान्ताक्षरैर्वर्णैः शोभितं परमाक्षरम् ॥ ९ ॥

हृत्पद्मं परमेशानि शुद्धसत्त्वात्मकं सदा ।

प्रदीपकलिकाकारं तन्मध्ये ब्रह्मरूपिणम् ॥ १० ॥

वेष्टितं द्वादशवर्णैः सर्वशक्तिमयं प्रिये ।

सम्मुखे तस्य देवेशि जीवस्तिष्ठति सर्वदा ॥ ११ ॥

तत्र जीवो महेशानि सदा तिष्ठति पार्वति ।

वायुं तेजोयुतं जीवं दृष्ट्वा मनोलयं कुरु ॥ १२ ॥

आत्मरूपं वायुरूपं निरीहं निर्मलं सदा ।

यकारस्याष्टसंबीजं जीवं हेमप्रभं सदा ॥ १३ ॥

तत्रादित्याक्षरं देवि बिन्द्वर्धसंयुतं कुरु ।

कृत्वा जपं महेशानि यत्नेन कुरु सुन्दरि ॥ १४ ॥

जन्मभिश्च द्वादशभिर्देवि यत् [कृतम्] पापमर्जितम् ।

तत्सर्वं नाशयत्येव तत्क्षणात् परमेश्वरि ॥ १५ ॥

एवं हि मरुतो भित्त्वा विशुद्धं प्रतिगच्छति ।

विशुद्धं निर्मलं शुद्धं षोडशस्वरसंयुतम् ॥ १६ ॥

धूम्रवर्णं महेशानि विशुद्धाख्यं मनोहरम् ।

तस्य मध्ये स्थितं देवि आकाशं शक्तिरूपिणम् ॥ १७ ॥

क्रमाज्जीवं कुण्डलिन्या प्रणवेण समाहरेत् ।

मनस्तत्र महेशानि सारथिः सर्वतः सदा ॥ १८ ॥

सर्वं मनसि कर्तव्यं भूतशुद्ध्यादिकं प्रिये ।

स्वरं च षोडशं देवि बिन्द्वर्धसंयुतं कुरु ॥ १९ ॥

ततस्तु परमेशानि जपेत् षोडशमक्षरम् ।

पूर्वादिक्रमतो देवि दशधा प्रजपेत् प्रिये ॥ २० ॥

जन्मभिः षोडशभिर्यत् तु (कृतं) पापं शुभाशुभम् ।

दहेत् तस्य जपाद् देवि तृणं वह्निर्यथा दहेत् ॥ २१ ॥

ततो वायुं महेशानि द्रुतमाज्ञापुरीं नयेत् ।

तत्पुरीं परमेशानि द्विदलं युगवर्णकम् ॥ २२ ॥

वर्णं हेमप्रभं देवि पुरीं चन्द्रप्रभं सदा ।

बिन्द्वर्धसंयुतं कृत्वा साधको जपमाचरेत् ॥ २३ ॥

मनःसारथिना देवि जीवं कुण्डलिनीं प्रिये ।

आज्ञां पुरीं नयेत् शीघ्रं मनो मनसि भावनम् ॥ २४ ॥

मनसः परमेशानि आज्ञापुर्यां स्थितिः सदा ।

गुरोराज्ञाधारणात् तु आज्ञापुरमिमं स्मृतम् ॥ २५ ॥

सदाशिवपुरद्वारं गवाक्षं परमेश्वरि ।

एवं प्रपञ्चं भित्त्वा वै कुण्डलीं जीवसंयुताम् ॥ २६ ॥

मनःसारथिना देवि सदाशिवपुरं नयेत् ।

पञ्चप्राणसमायुक्ता चतुर्विंशतिसंयुता ॥ २७ ॥

इन्द्रियाणि दशैकं च महाभूतानि पञ्च च ।

बुद्ध्यहङ्कारचित्तानि नयेत् शिवपुरं प्रति ॥ २८ ॥

सहस्रारे ततो नीत्वा मनसा योजयेत् सदा ।

श्रीदेवी उवाच

तत्र गत्वा महेशान कुण्डली किमकरोत् प्रभो ॥ २९ ॥

श्री-ईश्वर उवाच

चतुर्विंशतितत्त्वेन पञ्चप्राणेन सुन्दरि ।

इन्द्रियैरक्षरैर्देवि एकत्वं जायते यदा ॥ ३० ॥

तत्र देवि महेशानि कुण्डलीं भावतत्पराम् ।

पूर्वोक्तध्यानमार्गेण परां तत्र विभावयेत् ॥

सर्वात्मसम्पुटं देवि सर्वविद्याभिधारणम् ॥ ३१ ॥

इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरगौरीसंवादे द्वितीयः पटलः ॥ २ ॥

अथ तृतीयः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

शृणु पार्वति वक्ष्यामि रहस्यं परमाद्भुतम्।

गुह्याद् गुह्यतरं देवि सुगोप्यं भुवनत्रये॥ १॥

ब्रह्मरन्ध्रे सहस्त्रारे यत्र देवः सदाशिवः।

संवेष्ट्य परमा देवी यत्रास्ते परमेश्वरि ॥ २॥

कुण्डलीं योजयेत् तत्र एकत्वं जायते तदा।

अकारादिक्षकारान्ताः सर्वबीजे नियोजयेत्॥ ३॥

आदौ मनसि देवेशि प्राणविद्यां वरानने।

प्रजप्य दशधा देवि कुण्डलीं परमां व्रजेत्॥ ४॥

पुरीं शक्तिमयीं देवि नित्यानन्दमयं सदा।

सहस्रदलसंयुक्तं पद्मं नित्यागमं प्रिये ॥ ५ ॥

पद्ममध्ये महेशानि पुरीं शक्तिमयीं प्रिये ।

सदाशिवो महेशानि यत्रास्ते परमेश्वरि ॥ ६ ॥

शुद्धतत्त्वादिकं देवं निर्मलं निश्चलं सदा ।

शिवं प्राप्य महेशानि कुण्डली शिवसन्निधौ ॥ ७ ॥

शिवस्य मुखपद्मं हि चुचुम्बे कुण्डली प्रिये ।

सर्वत्र सम्पुटं दत्त्वा मोहयेत् परमं शिवम् ॥ ८ ॥

सदाशिवः शिवस्तत्र शान्तो भवति सुप्रिये ।

पद्ममध्ये स्थितं देवं निरीहं शवरूपवत् ॥ ९ ॥

शवरूपो महादेवो ह्यद्यो नास्ति कदाचन ।

शक्तिसंयोगमात्रेण कर्मकर्ता स उच्यते ॥ १० ॥

तस्मात् तत् परमेश्वानि शक्तेः प्राधान्यमुच्यते ।

शक्तिं विना महेशानि न किञ्चिदपि वर्तते ॥ ११ ॥

सदाशिवो महाप्रेतः केवलं निश्चयं प्रिये ।

सदाशिवपुरं देवि वैकुण्ठं परमं पदम् ॥ १२ ॥

सदाशिवपुरं गत्वा कुण्डली परदेवता ।

सदाशिवेन च समं क्षणमात्रं रमेत् प्रिये ॥ १३ ॥

सदाशिवेन देवेशि सङ्गमं जायते प्रिये ।

अमृतं जायते देवि तत्क्षणात् परमेश्वरि ।

तेनामृतेन देवेशि षट्चक्रं प्लावयेत् क्रमात् ॥ १४ ॥

श्री-ईश्वर उवाच

शृणु पार्वति वक्ष्यामि रहस्यं भुवि दुर्लभम्।

गुह्याद् गुह्यतरं रम्यं त्रिषु लोकेषु दुर्लभम्॥ १५॥

अपानमूर्ध्वगं कृत्वा दिव्यमर्थं प्रपूर्य च।

प्राणमन्त्रेण देवेशि शक्तिं कुण्डलिनीं पराम्॥ १६॥

क्रमाच्चक्राणि निर्भिद्यं जीवात्मानमनोहरात्।

सहस्रारे शिरःपद्मे परे ब्रह्मणि योजयेत्॥ १७॥

बुद्ध्यहङ्कारचित्तानि तत्त्वानि प्रकृतिर्वपुः।

तस्मात् सर्वाणि तत्त्वानि बीजरूपेण भावयेत्॥ १८॥

ततः शून्ये शरीरे च कुक्षौ वामे विचिन्तयेत्।

सर्वपापात्मकं क्रूरं पुरुषं पिङ्गमूर्धजम्॥ १९॥

ततो नाभौ वायुबीजं धूम्रं सञ्चिन्त्य तज्जपेत्।

दशधा वायुमुत्पाद्य वपुः पापं विशोधयेत्॥ २०॥

स पापं तु ततो मन्त्री हृदये वह्निबीजकम्।

रक्तं विभाव्य दशधा तज्जपाच्च हुताशनम्॥ २१॥

समुत्पाद्य दहत्येनं सपापं तद्वपुः प्रिये।

ललाटे वारुणं बीजं शुद्धं सञ्चिन्त्य तज्जपात्॥ २२॥

दशधामृतविष्टिन्तु समुत्पाद्य शुचिस्मिते।

सर्वव्यथाविनिर्मुक्तं जातं दिव्यवपुस्ततः॥ २३॥

निष्पापं प्लावयेत् तस्मात् तथा भावेन तत्परः।

अवगत्य धराबीजं मूलाधारे विचिन्तयेत् ॥ २४ ॥

दशधा तज्जपाद् देवि पृथ्वीमुत्पाद्य सुन्दरि ।

ततः सर्वाणि बीजानि तत्त्वानि च शुचिस्मिते ॥ २५ ॥

यथास्थाने न्यसेद् बीजं आज्ञाचक्रात् शुचिस्मिते ।

आज्ञादिगुणपद्मान्तं संस्थाप्य परमेश्वरि ॥ २६ ॥

क्रमं तस्य प्रवक्ष्यामि सावधानाऽवधारय ।

एतद् रहस्यं परमं सदा मम हृदि स्थितम् ॥ २७ ॥

यन्मन्त्रसहितं देवि क्रमात् सुन्दरि तत् शृणु ।

बीजं कुण्डलिनीं देवि आज्ञाचक्रं समानयेत् ॥ २८ ॥

तस्मिन् चक्रे महेशानि आत्मा मनःसमन्वितः ।

पञ्चाशन्मातृकामन्त्रं दशधा प्रजपेत् प्रिये ॥ २९ ॥

तत्र युग्मकलां ध्यात्वां मूलमन्त्रेण तर्पयेत् ।

लम्बयेत् परमेशानि जीवं कुण्डलिनीसह ॥ ३० ॥

मनसा संयुतं कृत्वा विशुद्धौ लम्बयेत् प्रिये ।

तच्चक्रे परमेशानि मातृकावर्णमुत्तमम् ॥ ३१ ॥

प्रजपेद् दशधा देवि मनःसारथिना प्रिये ।

सर्वं हि मनसा कार्यं मनः सर्वार्थसाधकम् ॥ ३२ ॥

तत्रस्थां षोडशकलां मूलमन्त्रेण तर्पयेत् ।

लम्बयेत् प्रणवैर्देवि पुरीं[प्रति]ध्वनिमयीं प्रति ॥ ३३ ॥

तत्रस्थं देवदेवेशं महादेवं च तर्पयेत् ।

प्रणवेन तु मन्त्रेण तर्पयेत् शिवरूपिणम् ॥ ३४ ॥

तत्रस्थां द्वादशकलां तडित्कोतिसमप्रभाम् ।

तर्पयेत् मूलमन्त्रेण मातृकाजपपूर्वकम् ॥ ३५ ॥

लम्बयेत् मणिपूरे च शिवं तत्र प्रतर्पयेत् ।

तत्रस्थां दशकलां देवि मूलमन्त्रेण तर्पयेत् ॥ ३६ ॥

मातृकां प्रथमे जप्त्वा तर्पयेत् परमां कलाम् ।

तदधः परमेशानि स्वाधिष्ठानेषु लम्बयेत् ॥ ३७ ॥

स्वाधिष्ठानं महेशानि शुक्लं हीरकसन्निभम् ।

तत्रस्थं शिवदेवं च मूलमन्त्रेण तर्पयेत् ॥ ३८ ॥

मूलमन्त्रं महेशानि प्रासादं परमं शिवम् ।

तत्रस्थां षट्कलां दिव्यां मायाबीजेन तर्पयेत्॥ ३९॥

मूलाधारं ततो नीत्वा बीजं कुण्डलिनीसह।

मनःसारथिना देवि शिवं सम्भाव्य यत्नतः॥ ४०॥

तर्पयेन्मूलमन्त्रेण प्रासादेन शिवं प्रिये।

ततो युगकलां नित्यां मूलमन्त्रेण तर्पयेत्॥ ४१॥

मातृकां दशधा जप्त्वा शिवं सन्तोषयेत् सदा।

स्वस्थानं प्राप्य देवेशि कुण्डली परदेवता॥ ४२॥

ब्रह्मविष्णुशिवयुता विषतन्तुतनीयसीम्।

जवासिन्दूरसङ्काशामुद्यद्भास्करसन्निभाम्॥ ४३॥

शिवस्य युवतीं योग्यां वह्निरूपधरां प्रिये।

ततस्तु परमेशानि जीवं पुष्करमानयेत् ॥ ४४ ॥

हृदिस्थं पुष्करं पद्मं जीवस्थां सदा स्मृतम् ।

ब्रह्मस्थानं च तद् देवि सूर्यमण्डलसन्निभम् ॥ ४५ ॥

शब्दब्रह्म परं ब्रह्म शब्दास्तिष्ठन्ति तत्र वै ।

प्रदीपकलिकाकारं शब्दब्रह्म शुचिस्मिते ॥ ४६ ॥

प्रदीपकलिकाकारं जीवं च परमेश्वरि ।

शब्दब्रह्म परं ब्रह्म शक्तियुक्तं सदा प्रिये ॥ ४७ ॥

जलसूर्याग्निचन्द्रेषु शक्तिः सर्वत्र वर्तते ।

शक्तिः सर्वेषु देवेषु देवीषु च शुचिस्मिते ॥ ४८ ॥

शक्तियुक्तं जायते सर्वं यो न जानाति पामरः ।

प्रेतलोकं स गत्वा वै शूकरत्वं प्रजायते ॥ ४९ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे तृतीयः पटलः ॥ ३ ॥

अथ चतुर्थः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

नाभिमध्ये तु वामा च ज्येष्ठा च हृदि संस्थिता ।

रौद्री च परमेशानि सदा शिरसि संस्थिता ॥ १ ॥

वामा ब्रह्मा महेशानि ज्येष्ठा च विष्णुरीरिता ।

रौद्री रुद्रं तु विज्ञेया बिन्दुत्रयमितीरिता ॥ २ ॥

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च सदा प्रकृतिरूपिणी ।

बिन्दुना परमेशानि कर्मकर्ता सदा प्रिये ॥ ३ ॥

ब्रह्मविष्णुमहेशानां बिन्दुबीजं शुचिस्मिते ।

बिन्दुना जायते सृष्टिः पालनं च शुचिस्मिते ॥ ४ ॥

बिन्दुना हरते सृष्टिं क्रमतः परमेश्वरि ।

बिन्दुं विना महेशानि सकलं प्रेतवत् प्रिये ॥ ५ ॥

अतः परं प्रवक्ष्यामि रहस्यं परमाद्भुतम् ।

मूलाधारे महेशानि त्र्यक्षरीं दशधा जपेत् ॥ ६ ॥

त्र्यक्षरीं शृणु देवेशि सावधानाऽवधारय ।

शिवबीजं समुद्धृत्य पृथ्वीबीजपुटं कुरु ॥ ७ ॥

बिन्द्वर्धसंयुतं कृत्वा साधको जपमारभेत् ।

हृत्पद्मे रञ्जितशिवा समुद्धृत्य शुचिस्मिते ॥ ८ ॥

शिवबीजे पुटीकृत्य बिन्द्वर्धसंयुतं कुरु ।

ललाटे परमेशानि रलबीजं समुद्धर ॥ ९ ॥

कलावती पुटीकृत्वा बिन्द्वर्धसंयुक्तं कुरु ।

एता विद्या महेशानि भूतशुद्धेस्तु कारणम् ॥ १० ॥

श्रीदेवी उवाच

कथ्यतां देवदेवेश ज्ञानचक्षुस्तपोमयम् ।

कृपया कथयेशान यद्यहं तव वल्लभा ॥ ११ ॥

वामपार्श्वे स्थितं देवं संदह्य परमेश्वर ।

जीवः शुद्धात्मको भूत्वा मनसा परमेश्वर ॥ १२ ॥

पूजयेदिष्टदेवं च जपेद् विद्यां प्रसन्नधीः ।

पुनस्तु पुरुषं पापं कथमुत्पद्यते तथा ॥ १३ ॥

एतत्तु संशयं देव हृदये शाल्यवन्मम ।

संशयं मे महादेव छिन्धि देव दयानिधे ॥ १४ ॥

श्री-ईश्वर उवाच

शृणु कमलपत्राक्षि रहस्यं परमाद्भुतम् ।

शोषणैर्दहनैर्देवि पुरुषं पापरूपकम् ॥ १५ ॥

संदह्य परमेशानि पुनरुत्पद्यते सदा ।

इडा तु वामदेशे हि सदा तिष्ठति पार्वति ॥ १६ ॥

वामनाड्या कृतं पापं वामकुक्षौ स्थितं प्रिये ।

नाडीसंयोगमात्रेण पापमूलं निकृन्तति ॥ १७ ॥

अत एव महेशानि पुरुषं कृष्णमूर्धजम्।

पुनरुत्पद्यते देवि जपपूजाविधेरनु ॥ १८ ॥

शृणु कमलपत्राक्षि रहस्यं हृदये स्थितम्।

दहन्तं शेषपापं च नाशनं यदि चेच्छसि ॥ १९ ॥

तत् पापस्यापनोदे च विद्यामेनां जपं कुरु।

कामनया तथा देवि मन्मथं परमेश्वरि ॥ २० ॥

अष्टोत्तरशतं जप्त्वा तस्मात् पापाद् विमुच्यते।

मनो जीवात्मनोः शुद्धिः प्राणयामेन सुन्दरि ॥ २१ ॥

एतत् शुद्धिर्महेशानि सर्वतन्त्रेषु शस्यते।

सर्वेषु विष्णुमन्त्रेषु शिवमन्त्रे गणाधिपे ॥ २२ ॥

शक्तौ सूर्ये महेशानि अन्यदेवगणेषु च।

एवं ते कथितं देवि रहस्यं परमाद्भुतम्॥ २३॥

आधारं पृथ्वीतत्त्वं वै स्वाधिष्ठानं जलं प्रिये।

मणिपुरम् अग्नितत्त्वं वायुतत्त्वमनाहते॥ २४॥

कण्ठे च परमेशानि शून्यतत्त्वं सदा स्मृतम्।

मनस्तत्त्वं तदूर्ध्वं च मनः सर्वत्र व्यापकम्॥ २५॥

विभुत्वाद् व्यापकत्वाच्च साक्षाद् बिन्दुमयं मनः।

यावस्ति परमेशानि भूतशुद्ध्यादि यानि च॥ २६॥

तानि सर्वाणि देवेशि मनसैव प्रणीयते।

सर्वगामी सर्ववेत्ता सर्वसाक्षी सदा मनः॥ २७॥

पापपुण्ये महेशानि रक्षकं स्यात् मनः प्रिये।

मनसा वाक्यमुत्पन्नं मनसैव प्रणीयते।

मन्त्रं विद्या महेशानि मनसा जपमाचरेत्॥ २८॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे चतुर्थः पटलः॥ ४॥

अथ पञ्चमः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

मनसा जीवन्संयुक्तः कर्मकर्ता सदा प्रिये।

मनः प्रविभवे देवि उन्मनीसहिता यतः॥ १॥

उन्मनी च महेशानि भवपापनिकृन्तनी।

जीवस्य परमेशानि गुप्ततत्त्वं शृणु प्रिये॥ २॥

मूलाधारे स्थितं जीवं प्रदीपकलिकाकृतिम्।

प्रणवेन समाकृष्य द्वादशान्तं लयेत् सुधीः॥ ३॥

आकाशे च महेशानि सुखमोक्षमवाप्नुयात्।

हृत्पद्मे च महेशानि परं ब्रह्म निरीक्षणम्॥ ४॥

आज्ञायां परमेशानि प्रथमं गुरुदर्शनम्।

मणिपूरं ततो गत्वा स्नापयेन्मनसा सह॥ ५॥

स्वाधिष्ठानं ततो गत्वा अग्निस्पर्शं समाचरेत्।

ततो जीवं महेशानि मूलाधारं लयेत् प्रिये॥ ६॥

मनःसारथिना देवि उन्मनी भवनाशिनी।

संहृत्य सदसत्कर्म जीवः सर्वं करोति हि॥ ७॥

शुद्धसत्त्वात्मको जीवः सदसत्कर्मवर्जितः।

वामपार्श्वे स्थितं पापं पुरुषेण यदा प्रिये॥ ८॥

संयोगो जायते तत्र असत्कर्म तदाऽकरोत्।

पापस्य परमेशानि संयोगो यदि जायते॥ ९॥

मनसा जीवसंयोगात् सत्कार्यं कुरुते तदा।

शुद्धसत्त्वात्मको जीवस्तस्य कार्यं कुतः प्रिये॥ १०॥

मनश्च परमेशानि उन्मनी संयुता यदि।

जीवस्य वामपार्श्वे तु तदा तिष्ठति पापधृक्॥ ११॥

दक्षिणे परमेशानि मनश्च उन्मनी यतः।

उन्मज्जन्ति निमज्जन्ति प्रपञ्चेषु शुचिस्मिते॥ १२॥

उन्मनीकरणं देवि दशासु परमेश्वरि ।

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्त्यवस्थां चापि परमेश्वरि ॥ १३ ॥

सुषुम्नान्तर्गता चित्रा चन्द्रकोटिसमप्रभा ।

तत्र कुण्डलिनी देवि यातायातं करोति हि ॥ १४ ॥

कदाचित् मासि तं पद्मं कदाचित् रक्तपङ्कजम् ।

कदाचित् शुक्लपद्मं हि वह्निपद्मं कदा प्रिये ॥ १५ ॥

भित्वा पुरीं याति पुनरायाति कुण्डली सदा ।

प्रपञ्चानां महेशानि देवानुचरमुत्तमम् ॥ १६ ॥

कथयामि महेशानि सर्वतन्त्रेषु गोपितम् ।

यज्ज्ञात्वा साधको देवि सर्वसिद्धिमवाप्नुयात् ॥ १७ ॥

धर्मार्थकाममोक्षाणां फलभाग् वैष्णवो यतः।

तव स्नेहान्महेशानि निगदामि शुचिस्मिते॥ १८॥

ब्रह्माणी चण्डिका रौद्री गौरीन्द्राणी तथैव च।

कौमारी वैष्णवी दुर्गा नारसिंही च कालिका॥ १९॥

शिवदूती च वाराही माहेशी कौशिकी तथा।

शाङ्करी च जयन्ती च विशुद्धपद्मसंस्थिता॥ २०॥

मङ्गला कपालिका चैव मेधा च शिवरूपिका।

शाकम्भरी च भीमा च गाण्डा च भ्रामरी तथा॥ २१॥

रुद्ररुपिण्यम्बिका च क्षमा च वह्निरूपिणी।

एतास्तु परमेशानि हृत्पद्मे संस्थिताः सदा॥ २२॥

धात्री च वह्निरूपा च मध्यमा च शुचिस्मिते ।

अपर्णा च महेशानि तथा वामा महोदरी ॥ २३ ॥

घोररूपा महाकाली तथा चैव भयङ्करी ।

क्षेमङ्करी च देविशि मणिपूरे स्थिता सदा ॥ २४ ॥

उग्रचण्डा च देवेशि तथा चण्डावती प्रिये ।

चण्डा चैव प्रचण्डा च चण्डनायकसेविता ॥ २५ ॥

चण्डिका चैव देवेशि स्वाधिष्ठाने स्थिता सदा ।

महादेवी महेशानि तथैव मोहरुपिणी ॥ २६ ॥

तथा प्रियङ्करी चैव तथा चैव सनातनी ।

एतास्तु परमेशानि मूलाधारे स्थिताः सदा ॥ २७ ॥

फलविकरिणीरूपा बलप्रमथिनी तथा।

अक्षरं युगलं देवि आज्ञाचक्रे स्थिता सदा॥ २८॥

अस्यास्तु परमेशानि विशेषं शृणु पार्वति।

एतज्ज्ञानं महेशानि सदाशिवव्यवस्थितम्॥ २९॥

अस्य ज्ञानप्रभावेण संहरामि जगत् त्रयम्।

स्थितिकर्ता भवेद् विष्णुर्ब्रह्मा सृष्टिकरं सदा॥ ३०॥

यस्य यस्य च देवेशि यद् बीजं पूर्वसूचितम्।

तद्बीजे पुटितं कृत्वा देवानां जपमाचरेत्॥ ३१॥

भूतशुद्धिस्तदा देवि सिद्धो भवति पार्वति।

अन्यथा प्रेतवच्छुद्धिर्जायते कमलेक्षणे॥ ३२॥

पञ्चाशन्मातृणां देवि षट्चक्रे क्रमतो जपेत्।

षट्चक्रे परमेशानि यत्नतो जपमाचरेत्॥ ३३॥

तदैव महती सिद्धिः साधकस्यापि जायते।

कलावृक्षे समो भूत्वा साधकः खेचरो भवेत्॥ ३४॥

अणिमादिगुणाधारं तथा भवति साधकः।

अणिमा सूक्ष्मरूपं च लघिमा स्थूलरूपकम्॥ ३५॥

सर्वैश्वर्यपदप्राप्तिं प्राप्तिं परममुच्यते।

मनःक्लेशकरं चैव प्राकाश्यं कमलानने॥ ३६॥

महिमा सर्वलोकेषु गीयते कमलानने।

तदैव महिमा देवि मम ज्ञानेषु वर्तते॥ ३७॥

ब्रह्माण्डव्यापकं रूपं ईशित्वं च प्रकीर्तितम्।

ब्रह्माण्डवशरूपं च वशित्वं कथितं प्रिये ॥ ३८ ॥

कन्दर्पध्वंसजननमेतत् कामवशायिता।

अणिमादिगुणं देवि तव भक्त्या प्रकाशितम्॥ ३९ ॥

न कस्मैचित् प्रवक्तव्यं तव योनिं यथा प्रिये।

शृणु देवि प्रवक्ष्यामि भूतशुद्धेस्तु कारणम्॥ ४० ॥

-महेशानि अष्टोत्तरशतं जपेत्।

तारं व्योमाग्नि गुण्डी तथा ज्योतिर्मनुः स्मृतः।

एतज्ज्ञानप्रभावेण भूतशुद्धेः फलं भवेत्॥ ४१ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे पञ्चमः पटलः॥ ५॥

अथ षष्ठः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

शृणु ज्ञानं महेशानि विशेषं कथयामि ते ।

यज्ज्ञात्वा परमेशानि शिवोऽहं मृत्युनाशकः ॥ १ ॥

यज्ज्ञात्वा परमेशानि ब्रह्मा सृष्टिकरः सदा ।

यज्ज्ञात्वा विष्णुदेवश्च स्थितिकर्ता शुचिस्मिते ॥ २ ॥

यज्ञात्वा तु महेशानि नाशकोऽहं महेश्वरि ।

चन्द्रः सूर्यो महेशानि यज्ज्ञात्वा परमेश्वरि ॥ ३ ॥

प्रकाशं कुरुते विश्वं ब्रह्माण्डं सचराचरम् ।

अव्यक्तरूपिणीं रम्यां योगगम्यां सदा प्रिये ॥ ४ ॥

सदा शरीरमाश्रित्य वसते कामरूपिणी।

शरीरं द्विविधं देवि स्थूलं सूक्ष्मं शुचिस्मिते॥ ५॥

मांसास्थिलोमरक्तानि मेदो मज्जा वरानने ।

विण्मूत्रस्थे हरं चैव वातपित्ते तु सङ्गतम्॥ ६॥

एतत् स्थूलमयं देवि सूक्ष्मं च कथयामि ते।

इडा वामे स्थिता नाडी शुक्ला तु चन्द्ररूपिणी॥ ७॥

दक्षिणे पिङ्गला नाम्नी पुंरूपा सूर्यविग्रहा।

तन्मध्ये परमेशानि सुषुम्ना ब्रह्मरूपिणी॥ ८॥

वामावर्तक्रमेणैव वेष्टनं विषतन्तुवत्।

मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्तं व्याप्य तिष्ठति सर्वदा॥ ९॥

इच्छाज्ञानक्रियारूपा त्रिनाडी सर्वतन्तुषु ।

तिस्रः कोटयः सहस्रं तु शरीरे नाड्यो मताः ॥ १० ॥

तासु मुख्या दश प्रोक्ता तासु तिस्रो व्यवस्थिताः ।

वामनाड्यां महेशानि वायुबीजेन पूरयेत् ॥ ११ ॥

वायुं षोड्शधा जप्त्वा पूरयेद् वामवर्तनि ।

मणिपूरे महेशानि चतुःषष्ठी च धारयेत् ॥ १२ ॥

रेचयेत् कुम्भकार्धेन दक्षनाड्यां शुचिस्मिते ।

वह्निबीजं महेशानि हृत्पद्मे पूर्ववत् प्रिये ॥ १३ ॥

संशोध्य वायुबीजेन वह्निबीजेन सन्दहेत् ।

ललाटे वारुणं बीजं शुक्लं सञ्चिन्त्य सुन्दरि ॥ १४ ॥

कुम्भकार्धं जपित्वा वै रेचयेद् दक्षिणे पथे ।

एवं द्वादशधा देवि भूतशुद्धिं समाचरेत् ॥ १५ ॥

बृहच्छुद्धिं महेशानि पञ्चभूतस्य पार्वति ।

पूर्वोक्तं परमेशानि सामान्यं शुद्धिमेव च ॥ १६ ॥

देहस्य परमेशानि भूतशुद्धिरितीरिता ।

देहस्य सूक्ष्मरूपस्य भूतशुद्धिरियं प्रिये ॥ १७ ॥

मनसः परमेशानि उन्मनीसहिता यदि ।

जीवेन सह देवेशि सुषुम्नायां निमज्जयेत् ॥ १८ ॥

ध्यानधारणयोगेन ब्रह्म साक्षान्न संशयः ।

प्रजपेत् परया भक्त्या मालया वर्णसङ्ख्यया ॥ १९ ॥

मुहूर्तं भावयेद् विद्यां मनोन्मनीयुता प्रिये ।

मनोन्मनीयुते जीवः ब्रह्मरन्ध्रे च संजपेत् ॥ २० ॥

ततो ब्रह्मनदीं प्राप्य स्नानं कृत्वा वरानने ।

जीवः शुद्धो भवेद् देवि गणैः परिकरैः सह ॥ २१ ॥

जीवस्य परमेशानि परिवारं शृणु प्रिये ।

अक्षिणी नासिके कर्णौ जिह्वा च कमलेक्षणे ॥ २२ ॥

हस्तपादौ महेशानि गुह्योपस्थौ क्रमात् प्रिये ।

नाभिं च परमेशानि मनश्च परमेश्वरि ॥ २३ ॥

सर्वेषामिन्द्रियाणां च मनः सर्वत्र सारथिः ।

मनश्च परमेशानि उन्मनी भवनाशिनी ॥ २४ ॥

उन्मनी सारथिर्देवि दशा तु निर्गुणाः प्रिये।

जाग्रत्स्वप्नसुषुप्त्यवस्था एतद् देवि त्रयं स्मृतम्॥ २५॥

ततः परं महेशानि तु [सू] र्यावस्था विधीयते।

इन्द्रियाणां तु सर्वेषां मनः परमसारथिः॥ २६॥

सदसत्कर्मकर्तृत्वाज्जीवस्य सारथिर्मनः।

स्वकर्म भजते देवि उन्मनी सततं प्रिये॥ २७॥

असत्कर्म महेशानि पापयोगात् प्रजायते।

रोदनं मोहमूर्च्छे च क्षुधा तृष्णा शुचिस्मिते॥ २८॥

पुरुषात् पापमु[स्यो]त्पत्तिर्जायते कमलेक्षणे।

जोबो नित्योऽव्ययः सूक्ष्मः सर्वगः सर्ववित् परः॥ २९॥

यथा ब्रह्म तथा जीवः प्रदीपकलिका इव ।

प्रदीपकलिकाकारः सर्वः प्राप्य विजृम्भते ॥ ३० ॥

मनसा परमेशानि ध्यात्वा नाडीं परां शिवाम् ।

कोटिसूर्यप्रतीकाशां स्वर्णदीं पापनाशिनीम् ॥ ३१ ॥

तन्मध्ये परमेशानि सुषुम्नां भुवि तत्पराम् ।

साक्षाद् ब्रह्महृदाकारां नानासुखविहारिणीम् ॥ ३२ ॥

सुखसेव्यां सदाराध्यां साक्षाद् ब्रह्मस्वरूपिणीम् ।

ज्ञानविज्ञानसंयुक्तां चिदाकारां सनातनीम् ॥ ३३ ॥

परं ब्रह्म महेशानि यस्याः पालङ्कमिच्छति ।

वामपार्श्वे स्थितां नित्यां ब्रह्मरूपां तडिन्मयीम् ॥ ३४ ॥

दक्षिणे पिङ्गलां देवीं पुंरूपां सूर्यसन्निभाम्।

तन्मध्यस्थां महेशानि अमृतभवपूरिताम्॥ ३५॥

विचित्रां परमां सूक्ष्मां महामोक्षप्रदायिनीम्।

वामनाडी महेशानि सुप्तिरूपा पुरःस्थिता॥ ३६॥

स्वप्नन्तु परमेशानि तुरीया परिगीयते।

-दक्षिणे पिङ्गलाश्रिता॥ ३७॥

सुषुम्ना परमेशानि जागद्रूपा सनातनी।

विचित्रा परमेशानि तुरीया परिगीयते॥ ३८॥

चित्रा मध्यगता भूत्वा जीवः शुद्धमना भवेत्।

शुद्धः सत्त्वात्मको जीव इष्टदेवीं हृदि न्यसेत्॥ ३९॥

हृदि ध्यात्वा महेशानि जीवो ब्रह्मपरं भवेत् ।

वारत्रयं महेशानि यातायातं करोति हि ॥ ४० ॥

एतद्रहस्यं परमं ब्रह्मलोके सुदुर्लभम् ।

न कस्मैचित् प्रवक्तव्यं पशवे कमलेक्षणे ॥ ४१ ॥

एतत् प्रकाशनाद्देवि हानिः स्यादुत्तरोत्तरम् ।

एतत्तत्वं महेशानि हृदये कुरु यत्नतः ॥ ४२ ॥

एतत्तत्वं महेशानि ब्रह्म जानाति केशवः ।

एतत्तत्त्वं विना देवि मन्त्रसिद्धिर्न जायते ।

एतत्तत्त्वं महेशानि ब्रह्मविष्णुशिवात्मकम् ॥ ४३ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरगौरीसंवादे षष्ठः पटलः ॥ ६ ॥

अथ सप्तमः पटलः

श्रीदेवी उवाच

भूतशुद्धेर्महेशान रहस्यं परमाद्भुतम्।

अन्यद् वद महेशान यद्यहं तव वल्लभा॥ १॥

यदि न कथ्यते देव विमुञ्चामि तदा तनुम्।

शूलपाणे महादेव कृपया कथय प्रभो॥ २॥

गणसुन्दर देवेश हृदयान्मम साम्प्रतम्।

रहस्यं न हि देवेशि सम्पुटं हृदये मम।

तव स्नेहान्महेशानि निगदामि पुनः पुनः॥ ३॥

हृदये सम्पुटे देवि ब्रह्मरन्ध्रे च वर्त्तते।

यानि यानीह तिष्ठन्ति रहस्यं कमलेक्षणे ॥ ४ ॥

सदा मयि महेशानि गौरवं विहितः प्रिये ।

त्रयोदशात्मकं [देवि] बिन्द्वर्द्धचन्द्रसंयुतम् ॥ ५ ॥

कुरु ब्रह्मविष्णुशिवात्मकं प्रणवं त्रिगुणान्वितं तत्त्वसुखम् ।

ब्रह्मस्थानं सदा सेव्यमानं परमेश्वरि ॥ ६ ॥

ब्रह्मा विष्णुशिवोपरि स्थितम् ।

अर्द्धयोनिं तदुपरि बिन्दुं निर्विकारं निरीहम् ॥ ६ ॥

ज्योतिर्मयी सदा संसेव्यमानं ब्रह्मादिभिर्या मूर्ध्नि धत्ते परमेश्वरि ।

तं बिन्दुं सदा भावय पार्वति ॥ ७ ॥

नान्यथा वचनं मम हृदि संस्थितं निरञ्जनं पुरं बिन्दुम् ।

बिन्दुं भावय देवेशि किं जपेन शुचिस्मिते ॥ ८ ॥

श्री-ईश्वर उवाच

इति सञ्चिन्त्य हृदये सर्वं पूजाफलं लभेत् ।

पूजाभावे महेशानि हृदये चिन्तयेत् शिवाम् ॥ ९ ॥

सर्वपूजाफलं देवि प्राप्नोति पूजकः प्रिये ।

किं तस्य ध्यानपूजायां बिन्दुं भावय पार्वति ॥ १० ॥

सर्वेषामिन्द्रियाणाञ्च तत्त्वानाञ्च शुचिस्मिते ।

जीवोन्मनी च देवेशि सर्वाणि ब्रह्म कारणम् ॥ ११ ॥

यानि यानीह देवेशि इन्द्रियाणीह पार्वति ।

तानि सर्वाणि देवेशि प्रकृतेः परमं वपुः ॥ ११ ॥

ब्रह्मणः कारणं देवि सदा प्रकृतिरूपिणी।

प्रकृतिः परमेशानि ब्रह्मणोऽव्यक्तमव्ययम्॥ १२॥

स्वस्त्यर्थे परमेशानि भिन्नतां सततं गता।

शक्तिं विना महेशानि ब्रह्म वै शवरूपवत्॥ १३॥

निरञ्जनं निराकारं सदा पश्यन्ति योगिनः।

प्रकृत्या सह संयोगं सदा याति निरञ्जनः॥ १४॥

सृष्टिकर्ता सदा नित्यं जायते कमलानने।

अत एव महेशानि शक्तिप्राधान्यमुच्यते॥ १५॥

अनन्ताः शक्तयः प्रोक्ता व्याप्य ते सचराचरम्।

शक्तिं बिना महेशानि ब्रह्माण्डं शवरूपवत्॥ १६॥

या शक्तिः परमेशानि मुक्तिस्तु परिगीयते।

सा स्त्रीरूपा महादेवि हेतुभूता सनातनी॥ १७॥

यत्किञ्चित् क्रियते कार्यं सर्वं तेजसि लीयते।

श्री-ईश्वर उवाच

शृणु वक्ष्यामि देवेशि रहस्यं परमाद्भुतम्।

सारात्सारतरं रम्यं आत्ममध्यस्थितं सदा॥ १८॥

ततो जीवो महेशानि ध्यायेत् परमसुन्दरीम्।

शिवस्य युवतीं भद्रां कोटिकन्दर्पसंयुताम्॥ १९॥

तस्या कटाक्षमात्रेण ब्रह्माद्या जडवत् प्रिये।

तन्त्रोक्तविधिना देवि ध्यायेत् परमसुन्दरीम्॥ २०॥

इष्टविद्यां महेशानि अष्टोत्तरशतं जपेत्।

मूलादिब्रह्मरन्ध्रान्तं नदीं ब्रह्मस्वरूपिणीम्॥ २१॥

तत्र नद्यां महेशानि स्नातो जीवः सदा शुचिः।

वायुं वह्निं तदा देवि वरुणं तदनन्तरम्॥ २२॥

बिन्द्वर्द्धसंयुतं कृत्वा सदा मनसि भावयेत्।

भूतशुद्धिर्महेशानि तत्क्षणादपि जायते॥ २३॥

ततो जीवः प्रसन्नात्मा सूक्ष्मशुद्धिमवाप्नुयात्।

इन्द्रियाणाञ्च सर्वेषां सर्वतत्त्वं शुचिस्मिते॥ २४॥

तानि सर्वाणि सूक्ष्माणि प्रकृतिस्था सदा शिवे।

शरीरं द्विविधं देवि स्थूलं सूक्ष्ममिदं स्मृतम्॥ २५॥

सूक्ष्मञ्च प्रकृते रूपं स्थूलञ्च परमेश्वरि ।

सूक्ष्मं संशोध्य विधिवत् स्थूलञ्च तदनन्तरम् ॥ २६ ॥

शृणु कमलपत्राक्षि भावयेदिष्टदेवताम् ।

जीवञ्च परमेशानि ब्रह्मनद्यां शुचिस्मिते ॥ २७ ॥

स्नानं हि विधिवत् कृत्वा सदा शिवपुरं व्रजेत् ।

ततो जीवो महेशानि वामनासापुटे प्रिये ॥ २८ ॥

विशुद्धां परमां सुक्ष्मां विषतन्तुतनीयसीम् ।

समानीय वह्निरूपं साक्षात् परमसुन्दरीम् ॥ २९ ॥

सदा शिवपुरे भद्रे भावयेत् परदेवताम् ।

तत्र गत्वा महेशानि भावयेदिष्टदेवताम् ॥ ३० ॥

तन्त्रोक्तविधिना देवि ध्यात्वामृतमयीं शिवाम्।

सदा षोडशवर्षीयां नवयौवनसंयुताम्॥ ३१॥

पूर्णचन्द्रनिभां रक्तां सदा चञ्चललोचनाम्।

शुक्लकृष्णारुणयुतां पीतां नीलसमावृताम्॥ ३२॥

नानारत्नयुतां रम्यां पादौ नूपुरशोभिताम्।

किङ्किणी च तथा कट्यां रत्नकाञ्चनमण्डिताम्॥ ३३॥

योगिनीकोटिभिर्युक्तां नानासुखविहारिणीम्।

कन्दर्पकोटिलावण्यां सदामृतविवर्द्धिनीम्॥ ३४॥

प्रफुल्लचञ्चलापाङ्गि प्रबोध्य परमं शिवम्।

मुखारविन्दगन्धेनामोदितं परमं शिवम्॥ ३५॥

प्रबोध्य परमेशानि तत्रोप(त्रोप)विशेत् प्रिये।

शक्तिसंयोगमात्रेण सारत्वं तस्य नश्यति।

शिवशक्तिसमायोगादानन्दं जायते द्रुतम्॥ ३६॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरगौरीसंवादे सप्तमः पटलः॥ ७॥

अथ अथाष्टमः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

एतस्मिन् समये देवि स्वविद्यां प्रजपेत् सुधीः।

अष्टोत्तरशतं जप्त्वा सिद्धो भवति नान्यथा॥ १॥

मनःसारथिना जीवः उन्मनी मनसारथिः।

तस्मिन् क्षणे महेशानि पुरुषं पापरुपिणम्॥ २॥

सखावत् मनसा देवि जीवो ब्रह्मपुरं यदा ।

पापस्य गमनं नास्ति सदाशिवपुरं प्रिये ॥ ३ ॥

सदाशिवपुरं देवि सर्वशक्तिमयं स्मृतम् ।

षट्चक्रे परमेशानि क्षणं ध्यात्वा जपेन्मनुम् ॥ ४ ॥

तदनु परमेशानि प्रतिचक्रेषु संजपेत् ।

षट्चक्रं परमं दिव्यं सदा शिवपुरीसमम् ॥ ५ ॥

षट्चक्रे परमेशानि षट्शक्तिर्विद्यते नृणाम् ।

मुहूर्ताभ्यन्तरे देवि यातायातं करोति यः ॥ ६ ॥

स शिवः स च विष्णुश्च स सिद्धः परमेश्वरि ।

यः करोति प्रसन्नात्मा सुषुम्नामध्यवर्तिनि ॥ ७ ॥

यो जपेत् परया भक्त्या स्वविद्यां कमलेक्षणे।

एकोच्चारेण गिरिजे कोटिपूजाफलं लभेत्॥ ८॥

किं तस्य बाह्यपूजायां सर्वं व्यर्थं कदर्थनम्।

मानसोच्चारणाद् देवि जपात् सिद्धिः प्रजायते॥ ९॥

मनसा ध्यानमात्रेण सर्वसिद्धिर्न संशयः।

अन्तःपूजा महेशानि बाह्यकोटिसमं स्मृतम्॥ १०॥

पूजा हि परमेशानि द्विविधं कमलानने।

अन्तः सूक्ष्मं बहिः स्थूलं सर्वागममतं प्रिये॥ ११॥

एकं हि सूक्ष्मपूजायां कोटिस्थूलं भवेत् प्रिये।

न शुद्धिं परमेशानि वस्त्रादीनि शुचिस्मिते॥ १२॥

सर्वासु बाह्यपूजासु अन्तःपूजा विधीयते ।

अन्तःपूजा महेशानि तेजःपुञ्जस्य भावनम् ॥ १३ ॥

तेजःपुञ्जं महेशानि अनन्तशक्तिसंयुतम् ।

सूक्ष्मदेहे महेशानि सूक्ष्मपूजा विधीयते ॥ १४ ॥

स्थूलपूजा स्थूलदेहे पूजाद्वयमिहोच्यते ।

सुक्ष्मा तु परमा पूजा साक्षात् प्रकृतिरूपिणी ॥ १५ ॥

या पूजा परमेशानि स्त्रीरूपा शक्तिरूपिणी ।

ब्रह्मविष्णुशिवादीनां सा पूजा इष्टदेवता ॥ १६ ॥

विष्णुं वा पूजयेद् यस्तु शिवं वा कमलेक्षणे ।

सर्वं हि परमेशानि परतेजसि लीयते ॥ १७ ॥

यानि यानि महेशानि नैवेद्यं दीपमुत्तमम्।

सर्वं तदक्षयं याति परतेजसि अर्पणात्॥ १८॥

निश्चयं परमं ब्रह्म कुतः प्रीतिः कुतः सुखम्।

निराकारं निरीहञ्च रहितमिन्द्रियेण च॥ १९॥

सर्वं हि परमेशानि व्याप्य तिष्ठति मोहिनी।

यद् यत् कर्मकृतं पुण्यं तत्तदक्षयमाप्नुयात्॥ २०॥

ब्रह्मरूपं महेशानि शक्तिश्च निश्चयं प्रिये।

तस्य पूजा महेशानि कदाचिन्नास्ति पार्वति॥ २१॥

अत एव महेशानि ब्रह्मणः शक्तिकारणम्।

कार्यञ्च परमेशानि शक्तिश्च सततं प्रिये॥ २२॥

अतः परं महेशानि न कार्यकारणं प्रिये।

यस्तु सततं देवि ईश्वरे निश्चलः सदा॥ २३॥

शक्तियुक्तं जपेद् देवं ईश्वरं सततं प्रिये।

अत एव महेशानि ब्रह्मशक्तिः परा सदा॥ २४॥

शक्त्या बिना महेशानि न हि मुक्तिः प्रजायते।

तस्माच्छक्तिश्च मुक्तिश्च स्त्रीरूपी शक्तिरूपिणी॥ २५॥

भक्त्या बिना महेशानि न हि मुक्तिः प्रजायते।

मुक्तेस्तु कारणं देवि भक्तिः परमदुर्लभा॥ २६॥

अतस्त्रयं महेशानि स्त्रीमयं सचराचरम्।

श्री-ईश्वर उवाच

षट्चक्राणां महेशानि क्रमाद् वक्ष्यामि शोधनम्।

मूलाधारस्थितं भूमिं स्वाधिष्ठानस्वरूपकम्॥ २७॥

मणिपूरे जलं देवि ततश्च मरुतं तथा।

विशुद्धौ च महेशानि आकाशं कमलानने॥ २८॥

आज्ञाचक्रे महेशानि मनः सर्वार्थसाधकम्।

तदूर्ध्वे परमेशानि पद्ममूर्ध्वमुखं तथा॥ २९॥

शक्तिपुरं महेशानि सदाशिवपुरोपरि।

सदाशिवपुरं प्राप्य शुद्धस्फटिकसन्निभम्॥ ३०॥

सहस्रादित्यसङ्काशं महाकालेन सङ्गतम्।

महानन्दिगणाकीर्णं मनसा भावयेत् सदा॥ ३१॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे अष्टमः पटलः ॥

अथ नवमः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

एवं हि मनसा जीवं दृष्ट्वा हि परमं शिवम्।

आनन्दपुलकोद्भूते जीवो भवति सुन्दरि॥ १॥

सदाशिवं महेशानि शुद्धस्फटिकसन्निभम्।

बहुरत्नसमाकीर्णं दीर्घबाहुं मनोहरम्॥ २॥

सुखप्रसन्नवदनं स्वैराप्यं सततं प्रिये।

श्रवणे कुण्डलोपेते रत्नहारेण शोभितम्॥ ३॥

गोलपद्मसहस्रेण मालया शोभितं वपुः।

अष्टबाहुँ त्रिनयनं शिवं पद्मदलेक्षणम्॥ ४॥

पादयोर्नूपुरं रम्यं शब्दञ्च शब्दब्रह्मवत्।

एवं स्थूलवपुस्तस्य भावयेत् कमलानने॥ ५॥

शिरसोपरि देवेशि भावयेज्जीवशतं शिवम्।

सूक्ष्मन्तु परमं दिव्यं निरीहं जडवत् सदा॥ ६॥

सूक्ष्मे ध्यानं महेशानि कदाचिन्न हि जायते।

स्थूलध्यानं महेशानि कृत्वा मोक्षमवाप्नुयात्॥ ७॥

स्थूलं हि प्रकृते रूपं ध्यानञ्च प्रकृतेः प्रिये।

आदौ स्थूलतनुं देवि सम्पूज्य कमलानने॥ ८॥

ततस्तु परमेशानि परतेजश्च भावयेत्।

तेजश्च परमेशानि प्रकृतिर्मोहिनीति च ॥ ९ ॥

प्राधान्यं परमेशानि प्रकृतेः शिवपूजने ।

तस्मात् सर्वासु पूज्सासु शक्तिः प्राधान्यमुच्यते ॥ १० ॥

यदा तु परमेशानि हृदये चिन्तयेद्धरिम् ।

ध्यानं कृत्वा सूक्ष्मतनोः स्थूलं विन्यस्य तत्र वै ॥ ११ ॥

ततः स्थूलतनुं ध्यात्वा हरिं पद्मदलेक्षणम् ।

श्यामलं पीतवासञ्च वनमालाविभूषितम् ॥ १२ ॥

किरीटिनं कुण्डलिनं प्रसन्नमुखपङ्कजम् ।

श्रीवत्सशोभितं वक्षो रत्नहारेण शोभितम् ॥ १३ ॥

कौस्तुभोद्भासि वरदं दीर्घबाहुमरिन्दमम् ।

प्रसन्ननेत्रकमलं चरणे नूपुरं प्रिये ॥ १४ ॥

वेणुवीणानिनादेन शब्दब्रह्मेण सुन्दरि ।

पूरयन्तं जगद् देवि सततं कमलानने ॥ १५ ॥

श्री-ईश्वर उवाच

हरेः सूक्ष्मं महेशानि विभाव्य ध्यानमाचरेत् ।

सूक्ष्मं हि निश्चलं देहं सूक्ष्मा प्रकृतिरूपिणी ॥ १६ ॥

तथापि हरिपूजायां शक्तिप्राधान्यमुच्यते ।

यत्तु ध्यानं धारणञ्च समाधिश्च शुचिस्मिते ॥ १७ ॥

सर्वं हि प्रकृते रूपं नान्यथा वचनं मम ।

ध्यानञ्च परमेशानि सर्वाङ्गचिन्तनं प्रिये ॥ १८ ॥

तदनु परमेशानि एकाङ्गचिन्तनं प्रिये ।

इदन्तु धारणाख्यातं शृणु पार्वति सादरम् ॥ १९ ॥

ध्याञ्च धारणं देवि त्यक्त्वा यद्भावयेत् हृदि ।

एषा समाधिर्विज्ञेयो नात्र कार्या विचारणा ॥ २० ॥

ध्यानञ्च धारणञ्चैव समाधिश्च शुचिस्मिते ।

मयोक्तं यत् तद् देवेशि सर्वं शक्तिमयं स्मृतम् ॥ २१ ॥

सूक्ष्मं स्थूलं महेशानि तथा शक्तिद्वयं प्रिये ।

श्रीदेव्युवाच

देवदेव महादेव षट्चक्रे परमेश्वर ।

यथा पूजां यथा ध्यानं कृत्वा जपं समाचरेत् ॥ २२ ॥

रहस्यं परमं गुह्यं मम हर्षविवर्द्धनम्।

कृपया कथय मे नाथ तवाहं परिचारिका॥ २३॥

श्री-ईश्वर उवाच

देवेशि तव दासोऽहं कथयामि शुचिस्मिते।

क्षणार्द्धं न हि जीवामि त्वां विना कमलेक्षणे॥ २४॥

त्वद्वक्राम्बुजपानेन अमृतेन शुचिस्मिते।

शिवोऽहं परमेशानि मृत्युं जित्वा वरानने॥ २५॥

शृङ्गाररससंयोगात् कालकूटं पिबाम्यहम्।

ममापि परमेशानि तनुवज्रसमं सदा॥ २६॥

देवेशि तव दासोहऽमन्तर्बाह्ये शुचिस्मिते।

अन्तरे त्वां महेशानि विभाव्य सूक्ष्मरूपिणी ॥ २७ ॥

भावनात् परमेशानि लक्षवर्षो गतो मम ।

बाह्यज्ञानं मया देवि जायते मम योगिनी ॥ २८ ॥

मयि च परमेशानि त्वमेव सूक्ष्मरूपिणी ।

दृष्ट्वा तच्चरणद्वन्द्वं तव वक्त्रं वरानने ॥ २९ ॥

आत्मज्ञानं परित्यज्य चरणे पतितो ह्यहम् ।

प्रकाराच्च महेशानि शृणु सम्प्रति मद्वचः ॥ ३० ॥

यदुक्तं भूतशुद्ध्यादि सर्वं त्वं नगनन्दिनि ।

सद्योगत्वं महेशानि स्वागमं कथयामि ते ॥ ३१ ॥

स्घागमं परमं ज्ञानं चक्षुः प्रज्ञानसंयुतम् ।

विज्ञानेन मतं देवि देवमातरमेव च ॥ ३२ ॥

वेदाश्च परमेशानि यानि यानि यथा तथा ।

दर्शनानि तथा देवि सकलानि पृथक् पृथक् ॥ ३३ ॥

चतुर्दशानि तन्त्राणि तथा नानाविधानि च ।

स्वागमाश्च प्रसूयन्ते सततं परमेश्वरि ॥ ३४ ॥

मम प्राणसमं देवि स्वागमं मम सम्पुटम् ।

हृदये मम देवेशि संस्थितं कमलानने ॥ ३५ ॥

यस्मिन् क्षणे महेशानि अन्तर्ध्यात्वा हरो ह्यहम् ।

स्वागमं भावितं देवि तत्क्षणे परमेश्वरि ॥ ३६ ॥

अन्तर्ध्यानं हृतं देवि स्वागमं हृदये स्थितम् ।

अन्तर्ध्यानं समाहृत्य बाह्यदृष्टिं सदा मम ॥ ३७ ॥

तदाहं सहसा देवि कथयामि तवाग्रतः ।

विभाव्य परमेशानि स्वागमं हृदयात्मनि ॥ ३८ ॥

अन्यथा परमेशानि स्वागमं कथयामि ते ।

स्वागमं लक्षग्रन्थं हि नाना विद्या शुचिस्मिते ॥ ३९ ॥

महेषु परमेशानि निर्मितं ब्रह्मरूपिणम् ।

स्वागमं परमं पुण्यं ब्रह्माण्डबीजमव्यम् ॥ ४० ॥

स्वागमं शृणु वक्ष्यामि गिरिजा च त्रिलोचने ।

नानाशास्त्रे च विद्यासु स्वागमस्तु प्रशस्यते ॥ ४१ ॥

स्वागमं परमां विद्यां नानातन्त्रविनिर्मिताम् ।

शिवे विष्णौ महेशानि सूर्ये च नगनन्दिनि ॥ ४२ ॥

तथा च सर्वदेवेषु वन्ह्यादिषु शुचिस्मिते ।

तथा च सर्वशास्त्रेषु शक्तेः प्राधान्यमुच्यते ।

शङ्खाव(संख्ययैव)क्रमाद्देवि शक्तिः सर्वत्र गीयते ॥ ४३ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे नवमः पटलः ॥ ९ ॥

अथ दशमः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

वनमालादिकं देवि विष्णोर्मतं शुचिस्मिते ।

तत्सर्वं परमेशानि शक्तिरूपं न चान्यथा ॥ १ ॥

सहस्रारे शक्तिपुरे भावयेत् परमेश्वरि ।

जीवस्य ब्रह्मणश्चापि एकतां यत्नतश्चरेत्॥ २॥

ततो ध्यानं प्रकुर्वीत स्वागमे रूढितञ्च यत्।

जपञ्च परमेशानि मनसा च समाचरेत्॥ ३॥

जपेत् समाहितो भूत्वा मालया वर्णसङ्ख्यया।

तत आज्ञापुरीं नीत्वा भावयेदिष्टदेवताम्॥ ४॥

ध्यात्वा जप्त्वा च देवेशि साक्षात् सुरगुरुर्भवेत्।

विशुद्धं प्रति देवेशि लम्बयेन्मनो विद्यया॥ ५॥

विशुद्धं परमं पद्मं षट्चक्रं तत्तु गम्यते।

षट्चक्रे परमेशानि ध्यात्वा जगन्मयीं शिवाम्॥ ६॥

तडित्कोटिप्रभां तन्वीं ब्रह्माण्डरूपिणीं शिवाम्।

निरीहां निश्चलां रम्यां महायोगमयीं पराम्॥ ७॥

मोहिनीं सर्वदेवानां आनन्दार्थियुतां पराम्।

विषतन्तुमयीं देवीं साक्षादमृतरूपिणीम्॥ ८॥

शिवस्य युवतीं योग्यां विभाव्य शुद्धवर्तिनि।

मनसा परमेशानि जपेदष्टशतं प्रिये॥ ९॥

हृत्पद्मं प्रति देवेशि न स्वपेत् परमां पराम्।

शुद्धध्यानञ्च वर्णानां योगपद्मस्थितां पराम्॥ १०॥

योगपद्मे महेशानि जीवो मनसि भावयेत्।

भुजङ्गरूपिणीं देवीं नित्यां कुण्डलिनीं पराम्॥ ११॥

अव्यक्तरूपिणीं रम्यां ध्यानगम्यां वरानने।

योगपथे महेशानि जपेदष्टशतं पुनः ॥ १२ ॥

न स्वपेज्जीवमनसा मणिपूरं प्रति प्रिये ।

भुजङ्गभृङ्गसङ्काशं मणिपूरं महाप्रभम् ॥ १३ ॥

तत्रस्थशिवलिङ्गेन योजयेत् कुण्डलीं पराम् ।

ततो जीवो महेशानि तत्क्षणाद् ब्रह्मचाप्नुयात् ॥ १४ ॥

ततस्तु परमेशानि जीवस्तु मनसा वृतः ।

ध्यात्वा ब्रह्ममयीं शुद्धां जपेदष्टशतं प्रिये ॥ १५ ॥

तदनु परमेशानि स्वाधिष्ठानं लयेत् पराम् ।

स्वाधिष्ठानं महेशानि शुद्धस्फटिकसन्निभम् ॥ १६ ॥

भावयेत् तत्र देवेशं शङ्खकुन्दसमप्रभम् ।

संयोज्य परमां दिव्यां शिवेन सह पार्वति ॥ १७ ॥

सर्वं हि परमेशानि मनसा कुरु यत्नतः ।

इन्द्रियाणां प्रधानं हि मनः सर्वत्र गीयते ॥ १८ ॥

तत्र देवं शिवं शान्तं विचिन्त्य मनसा क्षणात् ।

परं ब्रह्ममयं भूत्वा जपेदष्टशतं तथा ॥ १९ ॥

तदनु परमेशानि मूलाधारात् व्रजेत् परम् ।

गुदपद्मं महेशानि मूलाधारं प्रकीर्तितम् ॥ २० ॥

चतुर्दलयुतं रम्यं तरुणारुणविग्रहम् ।

भावयेत् परमेशानं सिन्धुवरुणविग्रहम् ॥ २१ ॥

संयोज्य परमां नित्यां निष्फलां ज्ञानरूपिणीम् ।

शिवसंयोगमात्रेण जीवो ब्रह्ममयो भवेत्॥

मनसा संयुतो भूत्वा जपेदष्टशतं तथा॥ २२॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरगौरीसंवादे दशमः पटलः॥ १०॥

अथ एकादशः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

एवं द्वादशधा देवि यतायातः करोति यः।

स सिद्धः स गमः सोऽपि मम तुल्यः सदा प्रिये॥ १॥

वचोमात्रेण देवेशि तस्य विद्या हि सिद्धये।

सप्तानां कोटिविद्यानां मन्त्राणाञ्च वरानने॥ २॥

सिद्धमाध्यादिकं देवि अतिगुह्यतरं प्रिये।

अप्रकाश्यमिदं तत्त्वं पशोर्गोप्यं सदा प्रिये ॥ ३ ॥

हृदये मम देवेशि अजपा सम्पुटे स्थितम् ।

सर्वासां नरनारीणां सम्पुटं हंसपक्षिणम् ॥ ४ ॥

निःसरन्ति महेशानि विद्यामन्त्राणि पार्वति ।

शक्तिप्रसादाद् देवेशि लक्षवर्षं गतस्तदा ॥ ५ ॥

लक्षवर्षं महेशानि भावयामि शुचिस्मिते ।

सम्पुटे परमां विद्यां सर्वविद्यास्वरूपिणीम् ॥ ६ ॥

पुंरूपां प्रकृतिरूपां चन्द्रसूर्यसमप्रभाम् ।

वेदमातां सदा वन्ध्यां योगिनीं योगरूपिणीम् ॥ ७ ॥

संसारतारिणीं देवीं महामोक्षप्रदायिनीम् ।

प्रणमामि सदा शुद्धां नित्यां विग्रहरूपिणीम् ॥ ८ ॥

प्रणम्य परमां दिव्यां निगदामि शुचिस्मिते ।

ईश्वर उवाच

काञ्चनाख्यं समुद्धृत्य रोमञ्च तदनन्तरम् ।

सरिहरिं समुद्धृत्य तदनु काञ्चनं प्रिये ॥ ९ ॥

बिन्द्वर्द्धसंयुतं कृत्वा षट्पद्मे जपमाचरेत् ।

अष्टोत्तरशतं जप्त्वा षट्पद्मे कमलेक्षणे ॥ १० ॥

दशधा प्रजपेद् वापि भूतशुद्धिफलं लभेत् ।

एकधा तु समुद्धृत्य भूतशुद्धिं समाचरेत् ॥ ११ ॥

भूतशुद्धिं महेशानि तदा साङ्गं भवेत् प्रिये ।

अन्यथा विफला पूजा जपञ्च विफलं प्रिये ॥ १२ ॥

युगाक्षरं जपेद् देवि चतुर्युगफलं लभेत् ।

चतुर्युगजपाद्देवि यत्फलं लभते नृणाम् ॥ १३ ॥

तत्फलं समवाप्नोति एकोच्चारेण पार्वति ।

एकोच्चारेण देवेशि मम तोषो न संशयः ॥ १४ ॥

सम्पुटं परमेशानि नित्यां सर्वस्वरूपिणीम् ।

विभाव्य सततं देवि षट्चक्रं सततं शिवे ॥ १५ ॥

एकामुपास्य देवेशि महाविद्यामुपास्महे ।

अन्यथा परमेशानि महाविद्यां वरानने ॥ १६ ॥

तदनु परमेशानि महाविद्यामुपास्महे ।

अन्यथा परमेशानि प्रेतवत् सकलं भवेत्॥ १७॥

श्री-ईश्वर उवाच

अन्यतन्त्रं महेशानि निगदामि पुनः प्रिये।

तन्त्रं तन्त्रस्य वक्ष्यामि भूतशुद्धिं भवेद् यथा॥ १८॥

पापस्य कारणं देवि पुरुषं पापसंयुतम्।

क्रोधमोहयुतं कृष्णं ईषत्पिङ्गं वरानने॥ १९॥

तस्य शुद्धिं प्रवक्ष्यामि नीरजायतलोचने।

पञ्चानामपि वायूनां शुद्धिं नास्ति वरानने॥ २०॥

स्वभावतः सदा शुद्धिं पञ्चभूतात्मकं वपुः।

रोदनञ्च तथामूर्च्छां भ्रमञ्च कमलानने॥ २१॥

पुरुषात् पापरूपाच्च जायते कमलानने।

भूतशुद्धेस्तु मन्त्राणि निगदामि शृणु प्रिये॥ २२॥

प्रणवं त्रिविधं देवि वामा ज्येष्ठा च पार्वति।

ततो रौद्री महेशानि त्रिप्रकारं वरानने॥ २३॥

आद्यन्ते प्रणवं दत्त्वा पञ्चाशन्मातृकां जपेत्।

बिन्द्वर्द्धसंयुतं कृत्वा विद्यां भव विमोचिनीम्॥ २४॥

माता हि मन्त्रविद्यानां पिता चैव शुचिस्मिते।

सर्वासां मन्त्रविद्यानां पिता माता च मातृका॥ २५॥

पिता माता च सन्तुष्य अन्यक्रोधो निरर्थकः।

पुरातनीमविज्ञाय भूतशुद्धिं करोति यः॥ २६॥

विफलं तस्य देवेशि भूतशुद्धिं वरानने ।

भूतशुद्धिं महेशानि जपपूजां न शंशते ॥ २७ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरगौरीसंवादे एकादशः पटलः ॥ ११ ॥

अथ द्वादशः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

एतज्ज्ञानं महेशानि यः कुर्यात् सततं प्रिये ।

महायोगेश्वरः सोऽपि मम तुल्यो न संशयः ॥ १ ॥

तस्य सर्वाणि मन्त्राणि विद्या च परमेश्वरि ।

शीघ्रं सिध्यति देवेशि नात्र कार्या विचारणा ॥ २ ॥

एतद्रहस्यं परमं सदा ब्रह्मविनिर्णयम् ।

योगज्ञानं तपः शास्त्रं विद्या शिल्पानि यानि च ॥ ३ ॥

सर्वं हि प्रकृते रूपं निश्चयं वचनं मम।

शृणु पार्वति वक्ष्यामि रहस्यं परमव्ययम् ॥ ४ ॥

भूतशुद्धेर्महेशानि विद्यां परमगोपिताम्।

निगदामि शृणु प्राज्ञे नीरजायतलोचने ॥ ५ ॥

श्री-ईश्वर उवाच

अवश्यं भावयेद् देवि विद्यां भागवताभिधाम्।

कामबीजं महेशानि त्रिरुच्चार्य शुचिस्मिते ॥ ६ ॥

धीमहीति ततो देवि वह्निजायां समुद्धरेत्।

ततस्तु परमेशानि त्रिविधं काममुद्धरेत् ॥ ७ ॥

भगवत्या इदं देवि तेन भागवतं स्मृतम् ।

भागवताख्यां महाविद्यां दशधा जपमाचरेत् ॥ ८ ॥

दिवसे दिवसे देवि प्रजपेत् यदि मानवः ।

तदेव परमेशानि दीक्षाफलमवाप्नुयात् ॥ ९ ॥

नित्यां कर्म महेशानि विद्यां भागवताभिधाम् ।

विद्यां कल्पद्रुमाकारां धर्मकामार्थमोक्षदाम् ॥ १० ॥

सर्ववेदेषु तन्त्रेषु विद्यां भागवताभिधाम् ।

गीयते परमेशानि नित्या प्रकृतिरूपिणी ॥ ११ ॥

अत एव महेशानि विद्यां भागवताभिधाम् ।

अज्ञानाद् यदि वा मोहात् कामाद्वा कमलेक्षणे ॥ १२ ॥

न जपेद् यदि देवेशि द्विजः शूद्रत्वमाप्नुयात्।

सर्वं तस्य वृथा देवि कुतः पूजा कुतः सुखम्॥ १३॥

क्षत्रियोऽपि वरारोहे न जपेद् यदि पामरः।

वैश्यत्वं सहसायाति वैश्यः शूद्रत्वमाप्नुयात्॥ १४॥

क्षत्रियोऽपि वरारोहे प्रजपेद्यदेकधा।

ब्राह्मणत्वं ततो याति सहसा परमेश्वरि॥ १५॥

वैश्यस्तु परमेशानि क्षात्रत्वं याति तत्क्षणात्।

ब्राह्मणोऽपि नरश्रेष्ठः साक्षाद् ब्रह्म न संशयः॥ १६॥

शूद्रस्तु परमेशानि वैश्यत्वं याति पार्वति।

इयं विद्या वरारोहे सदा भागवताभिधा॥ १७॥

इमां विद्यां महेशानि मात्रामेकादशाक्षरीम्।

अज्ञात्वा परमेशानि पुराणं यस्तु वाचयेत्॥ १८ ॥

स याति नरकं घोरं सदा संसर्गिणा सह।

तस्माद् यत्नेन देवेशि वर्जनीयः स तु द्विजः॥ १९॥

श्रीदेव्युवाच

शूद्रस्य परमेशानि नाधिकारो वृषध्वज।

वह्निजायान्वितां विद्यां शूद्रस्य कथमुच्चरेत्॥ २० ॥

श्री-ईश्वर उवाच

तन्त्रोक्तं प्रणवं देवि वह्निजायाञ्च सुन्दरि।

प्रजपेत् सततं देवि नात्र कार्या विचारणा॥ २१॥

शक्तिविद्यान्विता देवि जायते यदि पार्वति ।

प्रजपेत् सहसा देवि तदा सिद्धिश्च जायते ॥ २२ ॥

गायत्र्यक्षरसंयुक्तं न जपेद् भागवताभिधाम् ।

शूद्रस्य परमेशानि विद्यां भागवतीं शृणु ॥ २३ ॥

मन्मथं त्रिगुणं देवि समुद्धृन्य वरानने ।

प्रथमं चतुर्दशं दत्त्वा स्वयं प्रणवरूपिणीम् ॥ २४ ॥

वह्निजायां परे दत्त्वा प्रजपेत् दशधा यदि ।

शूद्रोऽपि परमेशानि वैश्यत्वं याति तत्क्षणात् ॥ २५ ॥

तदैव महती सिद्धिः शूद्रस्य कमलेक्षणे ।

इमां भागवतीं विद्यां स्वागमं विद्धि पार्वति ॥ २६ ॥

स्वागमं परमं ब्रह्म अनन्तशक्तिसंयुतम् ।

तव स्नेहात् समाख्यातं सुगोप्यं कमलेक्षणे ॥ २७ ॥

सारात्सारं महेशानि विद्यां भागवताभिधाम् ।

शूद्रस्य सकलं देवि कथयामि वरानने ॥ २८ ॥

मन्मथत्रयमुद्धृत्य धीकारं तदनन्तरम् ।

वह्निजायां परे दत्त्वा मन्मथत्रयमुद्धरेत् ॥ २९ ॥

इयं भागवती विद्या शूद्रवाच्या विधीयते ।

इति ते कथितं तत्त्वं महाभक्त्या वरानने ॥ ३० ॥

कस्मैचित् प्रवक्तव्यं यदीच्छेदात्मनः सुखम् ।

शान्ताय ऋजवे देवि भक्तिश्चाण्डालजातिषु ॥ ३१ ॥

अभक्ताय महेशानि ब्राह्मणाय न दापयेत्।

अभक्तभ्योऽपि पुत्रेभ्यो न दद्यात् कमलेक्षणे॥ ३२॥

भक्ताय शान्तचित्ताय दद्याद् विद्यां वरानने।

अभक्तेभ्योऽपि पुत्रेभ्यस्तत्र मृत्युमवाप्नुयात्॥ ३३॥

यत् किञ्चिद् दृश्यते देवि त्रैलोक्यं सचराचरम्।

तत्सर्वं परमेशानि शक्तियुक्तं सुनिश्चितम्॥ ३४॥

सर्वतत्त्वं महेशानि परा शक्तिश्च मोहिनी।

रूपादि यानि तत्त्वानि तानि तत्त्वानि कुण्डली॥ ३५॥

रूपं हि षड्विधं देवि सर्वतन्त्रेषु निश्चितम्।

रसस्तु षड्विधः स्वाहा नानास्वादः स्यान्निश्चितम्॥ ३६॥

गन्धं हि द्विविधं देवि सर्वशक्तियुतं प्रिये।

अन्यानि यानि तत्त्वानि चतुर्विंशति सुन्दरि॥ ३७॥

सर्वं शक्तिमयं विद्धे क्रमेण कमलेक्षणे।

शुक्लं रक्तं तथा पीतं हरितं कृष्णमेव च॥ ३८॥

विचित्राणि क्रमतो वर्णं कृष्णवर्णं प्रकीर्तितम्।

रसस्तु द्विविधं देवि सुगन्धि प्रतिगन्धकम्॥

एवं सर्वं विजानीयात् सदा शक्तिमयं प्रिये॥ ३९॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरगौरिसंवादे द्वादशः पटलः॥ १२॥

अथ त्रयोदशः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

अथ वक्ष्यामि देवेशि विद्यां शक्तिमयीं प्रिये।

प्रणवं प्रथमं देवि उद्धृत्य कमलानने॥ १॥

ततः कामं समुद्धृत्य प्रणवं तदनन्तरम्।

ततः प्रणवमुद्धृत्य मायाबीजं समुद्धरेत्॥ २॥

प्रणवं पुनरुच्चार्य शृणु देवि वरानने।

कामबीजं समुद्धृत्य प्रणवमुद्धरेत् ततः॥ ३॥

ततो मायां समुद्धृत्य (वित्तोद्धारं) वरानने।

ततः परं महेशानि कन्दर्पमुद्धरेत् प्रिये॥ ४॥

सर्वान्ते वह्निललनां दत्त्वा जपं समारभेत्।

एषा तु परमेशानि विद्या सप्तदशाक्षरी॥ ५॥

वैष्णवे गाणपत्ये च शैवे च परमेश्वरि ।

शाक्तेषु परमेशानि दशविद्या सुशस्यते ॥ ६ ॥

एषा विद्या वरारोहे सर्वशक्तिमयी प्रिये ।

सर्वशक्तिमयीं विद्यां न जपेत् यदि पामरः ॥ ७ ॥

सर्वं तस्य वृथा देवि हानिः स्यादुत्तरोत्तरम् ।

वृथा पूजा महेशानि जपस्तस्य वृथा भवेत् ॥ ८ ॥

न्यासञ्च विफलं तस्य भूतशुद्धिश्च पार्वति ।

प्राणायामं महेशानि तथैवाचमनं प्रिये ॥ ९ ॥

सर्वाणि तस्य विफलं जायते कमलानने ।

तस्मादादौ जपेद् विद्यां सप्तदशाक्षरीं प्रिये ॥ १० ॥

न जपेद् यदि देवेशि ज्ञात्वा पूजां समाचरेत्।

सर्वशास्त्रेषु देवेशि वैष्णवे च विशेषतः॥ ११॥

शैवे च गाणपत्ये च प्रशस्ता शक्तिरूपिणी।

आदौ विद्या महेशानि दशधा जपमाचरेत्॥ १२॥

भूतशुद्ध्यादिकं सर्वं ततः साधक आरभेत्।

श्री-ईश्वर उवाच

भूतशुद्धिं विधायेत्थं मातृकान्यासमाचरेत्।

ततः परं महेशानि प्राणायामं वरानने॥ १३॥

प्राणायामं विना देवि नहि पूजां समाचरेत्।

प्राणायामत्रयं दत्त्वा आसनानि समाचरेत्॥ १४॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे त्रयोदशः पटलः ॥ १३ ॥

अथ चतुर्दशः पटलः

मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं योनिश्चापि न वेत्ति यः ।

शतकोटि जपेनापि तस्य विद्या न सिध्यति ॥ १ ॥

देवदेव महादेव रहस्यं पूर्वसूचितम् ।

एतत्तत्त्वं महादेव कृपया वद शङ्कर ॥ २ ॥

श्री-ईश्वर उवाच

मन्त्रार्थं परमेशानि सावधानावधारय ।

तथा च मन्त्रचैतन्यं निर्वाणपदमुत्तमम् ॥ ३ ॥

प्रसङ्गात् परमेशानि निवदामि तवाज्ञया ।

मूलाधारे मूलविद्यां भावयेदिष्टदेवताम्॥ ४॥

शुद्धस्फटिकसङ्काशां भावयेत् परमाक्षरीम्।

भावयेदक्षरश्रेणीमिष्टविद्यां सनातनीम्॥ ५॥

मूहूर्त्तार्द्धं विभाव्यैतां पञ्चध्यानपरो भवेत्।

ध्यानं कृत्वा महेशानि मुहूर्त्तार्द्धं ततः परम्॥ ६॥

ततो जीवो महेशानि मनसा कमलेक्षणे।

स्वाधिष्ठानं ततो गत्वा भावयेदिष्टदेवताम्॥ ७॥

बन्धूकारुणसङ्काशां जपासिन्दूर आकृतिम्।

विभाव्य अक्षरश्रेणीं पद्ममध्यगतां शुभाम्॥ ८॥

ततो जीवः प्रसन्नात्मा पक्षिणा सह सुन्दरी।

मणिपूरं ततो गत्वा भावयेदिष्टदेवताम् ॥ ९ ॥

विभ्राम अक्षरश्रेणीं पद्ममध्यगतां पराम् ।

शुद्धस्फटिकसङ्काशां शिववक्षोपरि स्थिताम् ॥ १० ॥

ततो जीवो महेशानि पक्षिणा सह पार्वति ।

हृत्पद्मं प्रययौ शीघ्रं नीरजायतलोचने ॥ ११ ॥

इति विद्यां महेशानि भावयेत् कमलोपरि ।

विभाव्य अक्षरश्रेणीं महामरकतप्रभाम् ॥ १२ ॥

ततो जीवो वरारोहे विशुद्धं प्रययौ प्रिये ।

तत्पद्मगहनं गत्वा पक्षिणा जीव पार्वति ॥ १३ ॥

इष्टविद्यां महेशानि आकाशोपरि भावयेत् ।

विभाव्य अक्षरश्रेणीं हरिद्वर्णं वरानने ॥ १४ ॥

तत्र आज्ञापुरं देवि प्रययौ जीव पार्वति ।

पक्षिणा सह देवेशि खञ्जनाक्षि शुचिस्मिते ॥ १५ ॥

इष्टविद्यां महेशानि साक्षाद् ब्रह्मस्वरूपिणीम् ।

विभाव्य अक्षरश्रेणीं चतुर्वर्णानुरञ्जिताम् ॥ १६ ॥

आज्ञाचक्राणि (सम्भाव्य) विभाव्य वरवर्णिनि ।

षट्चक्रे परमेशानि ध्यानं कृत्वा शुचिस्मिते ॥ १७ ॥

ध्यानेन परमेशानि यद्रूपं समुपस्थितम् ।

तदेव परमेशानि मन्त्रार्थं विद्धि पार्वति ॥ १८ ॥

प्रषञ्चानि ततोऽतीत्य जीवस्तु पक्षिणा सह ।

प्रययौ परमं रम्यं निर्वाणं परमं पदम्॥ १९॥

सहस्रारं शिवपुरं तन्मध्ये सात्त्विकीं पुरीम्।

कौशिकीं सततं देवि पुरीं शक्तिमयीं प्रिये॥ २०॥

पक्षिणा सह देवेशि जीवः शीघ्रं प्रयाति हि।

विभाव्य अक्षरश्रेणीममृतान्तु रसायनीम्॥ २१॥

तत् सदा शिवपुरं रम्यं कल्पवृक्षतलस्थितम्।

नानारत्नसमाकीर्णं तन्मूलं कमलानने॥ २२॥

वृक्षञ्च परमेशानि सततं त्रिगुणात्मकम्।

पञ्चभूतात्मकं वृक्षं पञ्चशाखासमन्वितम्॥ २३॥

चतुःशाखा चतुर्वेदं चक्रतत्त्वसमन्वितम्।

चतुर्वर्णयुतं पुष्पं शुक्लं रक्तं शुचिस्मिते ॥ २४ ॥

पीतं कृष्णं महेशानि पुष्पद्वयं परं शृणु ।

हरितञ्च महेशानि विचित्रं सर्वमोहनम् ॥ २५ ॥

षट्पुण्यञ्च महेशानि- मिदं स्मृतम् ।

अन्यानि यानि शाखानि क्षुद्राणि नीललोचने ॥ २६ ॥

तानि सर्वाणि पत्राणि सर्वशास्त्राणि सुन्दरि ।

त्वगस्थिमेधामज्जानि वृक्षशाखानि च प्रिये ॥ २७ ॥

तानि सर्वाणि देवेशि इन्द्रियाणि प्रकीर्तितम् ।

सर्वशक्तिमयीं देवि दिव्यां नीरजलोचने ॥ २८ ॥

एवंभूतं महावृक्षं भ्रमरैः परिशोभितम् ।

इतिहासपुराणानि सर्वाणि वृक्षसंस्थितम्॥ २९॥

कोकिलैः परमेशानि शोभितं बहुपक्षिभिः।

नानापक्षियुतं रम्यं दिव्यस्त्रीगणसंयुतम्॥ ३०॥

देवदानवगन्धर्वशोभितं कमलानने।

बन्धुभिः शोभितं देवि गणैरत्नादिकाङ्क्षिभिः॥ ३१॥

सूक्ष्मं हि परमं दिव्यं पर्यङ्कं सर्वमोहनम्।

चन्द्रकोटिसमं देवि सर्वकोटिसमप्रभम्॥ ३२॥

शीतांशुरश्मिसंयुक्तं नानागन्धानुमोदितम्।

नानापुष्पसमूहेन रचितं हेममालया॥ ३३॥

ततः परं महेशानि सदाशिवः स्वयं पुनः।

जीवः पक्षियुतो देवि भावयेत् तत्र पार्वति ॥ ३४ ॥

सदाशिवो महेशानि महाकुण्डलिनीयुतः ।

एवं कल्पद्रुमं ध्यात्वा तदधो रत्नवेदिकाम् ॥ ३५ ॥

तत्रोपरि महेशानि पर्यङ्कं भावयेत् प्रिये ।

कामिनीकोटिसंयुक्तं चामरैर्हस्तसंस्थितम् ॥ ३६ ॥

एवं विभाव्य मनसि सदाजीवं शुचिस्मिते ।

यस्य यस्य महेशानि यदिष्टं कमलानने ॥ ३७ ॥

तस्य ध्यानसमायुक्तो मनसा परमेश्वरि ।

जीवो ध्यानपरो भूत्वा जपेदष्टशतं प्रिये ॥ ३८ ॥

मन्त्राक्षराणि देवेशि मातृकापुटितं क्रमात् ।

कृत्वा जीवः प्रसन्नात्मा जपेदष्टशतं प्रिये ॥ ३९ ॥

अनुलोमविलोमेन कुर्यात् परमयत्नतः ।

अनेन क्रमतो देवि चैतन्यं विद्धि सुन्दरि ॥ ४० ॥

मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं कथितं तव भक्तितः ।

न कस्मैचित् प्रवक्तव्यं यदीच्छेच्छुभमात्मनः ॥ ४१ ॥

इदं रहस्यं परमं गोपनीयं वरानने ।

शिष्याय भक्तियुक्ताय साधकाय प्रकाशयेत् ॥ ४२ ॥

वैष्णवेऽपि महेशानि कुर्याच्चैतन्यमद्भुतम् ।

विष्णुमन्त्रे महेशानि शिवमन्त्रेऽप्युपासते ॥ ४३ ॥

चैतन्यं बहुरत्नेन वैष्णवो यत्नतश्चरेत् ।

ततः सिद्धो भवेन्मन्त्रो विद्या च कमलानने ॥ ४४ ॥

सिद्धमन्त्रस्तु यः कुर्यात् स शिवो नात्र संशयः ।

ब्रह्माण्डभाण्डमध्ये तु विहरेत् स च साधकः ॥ ४५ ॥

शतकोटि महेशानि तत्पुरश्चरणं स्मृतम् ।

चैतन्यरहितं देवि यो जपेत् न च पापकृत् ॥ ४६ ॥

मन्त्रार्थं मन्त्रचैतन्यं सुगोप्यं भुवनत्रये ।

तव भक्त्या मयाख्यातं दासोऽहं तव सुन्दरि ॥ ४७ ॥

अहं मृत्युञ्जयो देवि प्रसादात् तव सुन्दरि ।

त्वद्वक्त्राम्बुजपीयूषपानेन कमलानने ॥ ४८ ॥

वज्रतुल्यं मम वपुः सदाविभववर्द्धनम् ।

ब्रह्माण्डं सकलं देवि तव रूपमयं सदा ॥ ४९ ॥

या शक्तिः परमेशानि सा त्वं भवसि सर्वदा ।

कृपामयि महेशानि प्रकृतिः शरीरमाश्रिता ॥ ५० ॥

सती त्वं परमेशानि पार्वतीत्वं गता प्रिये ।

सतीत्वं परमं प्राप्ता इदानीं पार्वती प्रिये ॥ ५१ ॥

सती स्नेहं महेशानि त्यक्त्वा सुन्दरि यत् कृता ।

पार्वंतीत्वं गता भद्रे मेनकायां शुचिस्मिते ॥ ५२ ॥

एतस्मिन्नन्तरे काले सदा ध्यानपरो ह्यहम् ।

इति ध्यानं समागच्छन् भूत्वा तिष्ठामि सुन्दरि ॥ ५३ ॥

ध्यानमार्गपरो भूत्वा करोमि स्वागमं जपम् ।

स्वावासं शक्तिरूपं सदा यत् हृदि संस्थितम्॥ ५४ ॥

स्वावासं वर्णपुञ्जानि नानाविद्यानि पार्वति।

नानाविद्यासु देवेशि दश विद्या प्रगीयते॥ ५५ ॥

एतानि स्वागमं देवि सारात्सारं परात्परम्।

जपित्वा लक्षवर्षाणि स्वागमं शक्तिरूपिणम्॥ ५६ ॥

सिद्धिं गता महेशानि स्वागमे परमेश्वरि।

ध्यानमार्गं परित्यज्य तव पादेषु गीयते॥ ५७ ॥

यदिष्टं ध्यानमार्गेण तत्सर्वं कथयामि ते।

स्वागमं हि विना देवि न किञ्चिद् वर्त्तते प्रिये॥ ५८ ॥

सर्वं हि परमेशानि ब्रह्माण्डं स्वागमे स्थितम्।

स्वागमाच्च प्रसूयन्ते कोटिशः कुण्ड (म) ग्नयः ॥ ५९ ॥

ब्रह्माण्डं कोटिशो देवि निर्माणं स्वागमात् प्रिये ।

पुराणानि महेशानि तन्द्रणि विविधानि च ॥ ६० ॥

यत् किञ्चिद् दृश्यते देवि स्थूलसूक्ष्मं शुचिस्मिते ।

तत् सर्वं परमेशानि स्वागमात् कमलानने ॥ ६१ ॥

सृष्टिञ्च कुरुते देवि ब्रह्मा स्वागमात् कमलानने ।

स्थितिञ्च कुरुते विष्णुः स्वागमात् नगनन्दिनि ॥ ६२ ॥

संहरामि जगत् सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ।

ब्रह्मा विष्णुश्च रुद्रश्च सर्वे स्वागमरूपिणः ॥ ६३ ॥

स्वागमो ब्रह्मणो रूपं स्वागमं परमं पदम् ।

तेजःपुञ्जं महेशानि यदुक्तं कमलानने ॥ ६४ ॥

तेजःपुञ्जन्तु देवेशि स्त्रीरूपं स्वागमं प्रिये ।

स्वागमं मुक्तिकैवल्यं निर्वाणपदमव्ययम् ॥ ६५ ॥

स्वागमन्तु विना देवि सदेवासुरमानुषम् ।

स्वागमं परमेशानि मम इष्टं सदा प्रिये ॥

रहस्यं स्वागमोपेतं प्रसङ्गात् कथितं मया ॥ ६६ ॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे चतुर्दशः पटलः ॥ १४ ॥

अथ पञ्चदशः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

धन्यं यशस्यमायुष्यं कलिकल्मषनाशनम् ।

यः कुर्यान्मातृकान्यासं स एव श्रीसदाशिवः ॥ १ ॥

विना न्यासं महेशानि यो जपेन्मातृकाक्षरम् ।

स याति नरकं घोरं विघ्नस्तस्य पदे पदे ॥ २ ॥

ब्रह्मादयोऽपि यां कृत्वा सृष्टिस्थित्यन्तकारकाः ।

द्वारकानायकः कृष्णःयां कृत्वापि युगे युगे ॥ ३ ॥

यां कृत्वा परमेशानि श्रीकृष्णः स्त्रीषु मोहनः ।

मातृकावर्णमाश्रित्य श्रीकृष्णः कमलानने ॥ ४ ॥

षोडशस्त्रीसहस्राणि स रेमे मातृकाकारणात् ।

श्रीरामश्च महेशानि अयोध्यायां वरानने ॥ ५ ॥

वीर्याधिकारी देवेशि भुङ्क्ते राज्यमकण्टकम् ।

दशवर्षसहस्राणि रामो राज्यमाचीकरत्॥ ६॥

हत्वा च त्रिविधान् वीरान् वारणादिनिशाचरान्।

मातृकावर्णमाश्रित्य सर्वं कुर्याद्रघूत्तमः॥ ७॥

पञ्चाशन्मातृकां देवीं जननीं विश्वमोहिनीम्।

पूर्वोक्ततन्त्रवद् देवि सर्वं कुर्याद् विचक्षणः॥ ८॥

प्रथमं मातृकागायत्रीं ध्यानपूर्वां शुचिस्मिते।

ततो जपं मातृकायाः कुर्यात् साधकयत्नतः॥ ९॥

षडङ्गयुगलं देवि ततः कुर्यात् समाहितः।

ततस्तु मातृकाध्यानं बहिर्न्यासं ततः परम्॥ १०॥

ततः परं महेशानि मातृकापानमुत्तमम्।

एवमष्टमकं देवि मातृकान्यासमाचरेत्॥ ११॥

पठित्वा कवचं देवि देहेषु न्यासमाचरेत्।

न्यासस्य परमेशानि वरस्य गुरुरूपकम्॥ १२॥

यन्नोक्तं सर्वतन्त्रेषु प्रसङ्गात् कथयामि ते।

त्रिगुणस्य महेशानि न्यासं वक्ष्यामि संशृणु॥ १३॥

यं विना परमेशानि व्यर्थ-।

शिवविष्णुब्रह्मयुतं बिन्द्वर्ध्वचन्द्रसंयुतम्॥ १४॥

रजः सत्त्वं तमो देवि अर्द्ध योनी शुचिस्मिते।

सर्वोपरि महेशानि बिन्दु ब्रह्मस्वरूपिणम्॥ १५॥

न्यासश्च त्रिगुणोपेतं विन्यसेत् तस्य सन्धिषु।

पञ्चाशन्मातृकास्थाने त्रिगुणं न्यासमाचरेत् ॥ १६ ॥

ततो भावय देवेशि न्यासं त्रैलोक्यमोहनम् ।

न्यासस्य परमेशानि रहस्यं परमाद्भुतम् ॥ १७ ॥

प्रपञ्चानां महेशानि दलेषु त्रिगुणं न्यसेत् ।

गतञ्च परमेशानि त्रिधा वर्तनतो भवेत् ॥ १८ ॥

अष्टधा त्रिगुणं देवि सहस्रारे ततो न्यसेत् ।

अष्टोत्तरशतं देवि भिन्नायां त्रिगुणं न्यसेत् ॥ १९ ॥

न्यासाधिकारी देवेशि ततो भवति साधकः ।

त्रिगुणन्यासमात्रेण अधिकारीति गीयते ॥ २० ॥

अन्यथा विफलं न्यस्यं जपञ्च विफलं भवेत् ।

न्यासञ्च विविधं देवि नानातन्त्रेषु गीयते ॥ २१ ॥

मातृकापरमाध्यानं सदा ब्रह्मादिभिः प्रिये ।

न्यासानां परमेशानि मातृका विश्वमोहिनी ॥ २२ ॥

स्त्रष्टा च परमेशानि गीयते आगमैः प्रिये ।

तस्मात्तु यत्नतो देवि मातृकान्यासमाचरेत् ॥ २३ ॥

रहस्यं परमं दिव्यं त्रिगुणन्यासकर्मणि ।

अतः परं मातृकायाः षोढा मोक्षप्रदायिनी ॥ २४ ॥

अकृत्वा मातृकां षोढां न्यासमन्यं करोति यः ।

षोढा च विफलं तस्य मातृका विफलं भवेत् ॥ २५ ॥

कृत्वा तु परमेशानि यानि न्यासानि आचरेत् ।

सफलानि सदा तस्य अन्यथा रोदनं वने ॥ २६ ॥

तस्मात्तु यत्नतः षोढां शृणु देवि वरानने ।

षोढा तु परमेशानि साक्षाद् ब्रह्मस्वरूपिणी ॥ २७ ॥

निरक्षरा साक्षरा वा कोटिचन्द्रसमप्रभाम् ।

ब्रह्मविष्णुनुतां रम्यां मम सम्पुटसंस्थिताम् ॥ २८ ॥

मम प्राणसमां विद्यां साक्षाज्ज्योतिर्मयीं शिवाम् ।

मातृषोढां वरारोहे सावधानावधारय ॥ २९ ॥

मन्त्रौङ्कारक्रमेणैव प्रसङ्गात् कथयामि ते ।

त्रिगुणे पुटितां कृत्वा पञ्चाशन्मातृकां प्रिये ॥ ३० ॥

परयत्नेन देवेशि पञ्चाशत् स्थानसन्धिषु ।

प्रथममनुलोमे तु विलोमं तदनन्तरम्॥ ३१॥

ततः परं वरारोहे त्रिगुणं न्यासमाचरेत्।

अष्टोत्तरशतं कृत्वा सर्वसिद्धीश्वरो भवेत्॥ ३२॥

न्यासमात्रेण देवेशि जीवन्मुक्तो भवेन्नरः।

प्रपञ्चानां दले देवि प्रथमं न्यासमाचरेत्॥ ३३॥

ततः परं महेशानि बाह्यन्यासं समाचरेत्।

शूद्रस्तु परमेशानि चतुर्दशस्वरं न्यसेत्॥ ३४॥

कवचं हि विना देवि प्रथमं न्यासमाचरेत्।

चतुर्दशस्वरं पुण्यं दीर्घप्रणवमुच्यते॥

तस्मात् सर्वत्र शूद्रस्तु दीर्घप्रणवमुच्यते॥ ३५॥

॥ इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे पञ्चदशः पटलः ॥ १५ ॥

अथ षोडशः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

प्राणायामं महेशानि प्रसङ्गात् कथयामि ते ।

जीवशुद्धिं मनःशुद्धिं प्राणायाममिदं स्मृतम् ॥ १ ॥

द्विविधं परमेशानि प्राणायामं समाचरेत् ।

प्राणायामं विना देवि न पूजां न जपञ्चरेत् ॥ २ ॥

सगर्भञ्च विगर्भञ्च प्राणायामं वरानने ।

जपध्यानादिभिर्युक्तं सगर्भं कमलानने ॥ ३ ॥

विगर्भञ्च तथा देवि वर्णहीनं भवेद् ध्रुवम् ।

पूरयेत् षोडशैर्वायुमिडया परमेश्वरि ॥ ४ ॥

चतुषष्ट्या धारयेत्तु चित्रामध्यगतां प्रिये ।

रेचयेत् कुम्भकार्धेन नाड्या मध्यमया सदा ॥ ५ ॥

एवं द्वादशाद् देवि प्राणायामं समाचरेत् ।

प्राणायामं महेशानि महायोगमयं सदा ॥ ६ ॥

योगं विना महेशानि मन्त्रसिद्धिर्न जायते ।

द्वयोर्द्वयोर्नामयोगो ब्रह्मसंसिद्धिकारणम् ॥ ७ ॥

एवं हि मनसा देवि सदा योगं समभ्यसेत् ।

यस्य यस्य च देवस्य यथा भूषणवाहनम् ॥ ८ ॥

तदेव पूजने तस्य चिन्तयेत् पूरकादिभिः ।

पूरकं धारकं देवि रेचकं नगनन्दिनि ॥ ९॥

सर्वशक्तिमयं देवि सर्वतन्त्रेषु निश्चितम्।

-वेदान्ते ब्रह्म निर्णितम्॥ १० ॥

वैशेषिके तु देवेशि परमाणुर्निगीयते।

न्यासे च परमेशानि ईश्वरं न्याससम्मतम्॥ ११ ॥

- पुरुषं कूटरूपिणम्।

मीमांसया तथा देवि ब्रह्मकर्म प्रगीयते॥ १२॥

वेदादौ तुर्यचैतन्यं गीयते सततं प्रिये।

तत्पुरोऽप्यस्ति देवेशि गुप्तब्रह्म सनातनम्॥ १३॥

निरिन्द्रियं निश्चलं हि साक्षात् सुप्तमिव स्थितम्।

एतत् सर्वं महेशानि शवरूपं निरिन्द्रियम्॥ १४॥

सर्वेषां परमेशानि शक्तिः प्रकृतिरूपिणी।

तस्मात् सर्वेषु देवेषु शक्तेः प्राधान्यमुच्यते॥ १५॥

शक्तिः कुण्डलिनी समस्तजननी शतधा वर्तनमयी।

सदा ताञ्च नमाम्यात्मभूतये कमलेक्षणे॥ १६॥

ततः शक्तिं विना देवि ब्रह्माद्याः शवरूपवत्।

शवत्वं सर्वदेवेषु विना शक्तिं शुचिस्मिते॥ १७॥

शवरूप इवायाति परं ब्रह्म सदा प्रिये।

शक्तियुक्तं यदा ब्रह्म तदा देवत्वमाप्नुयात्॥ १८॥

स्वागमं हि महेशानि प्रकृतिं विद्धि पार्वति।

स्वागमे सर्ववेदानि नानातन्त्राणि विद्यते ॥ १९ ॥

स्वागमं हि विना देवि न किञ्चिद् विद्यते प्रिये ।

तस्मात्तु परमेशानि सर्वं प्रकृतिमयं स्मृतम् ॥ २० ॥

ब्रह्माण्डं कोटिनिर्माणं सर्वशक्तियुतं सदा ।

आधारञ्च तथा देयं पाण्डित्यं यस्तु पार्वति ॥ २१ ॥

मूकत्वं कवितां देवि यद्यदन्यं शुचिस्मिते ।

तत्सर्वं परमेशानि शक्तिं विद्यात् शुचिस्मिते ॥ २२ ॥

शक्तिर्हि परमेशानि ब्रह्मद्वन्द्वं सदा प्रिये ।

शब्दब्रह्म परंब्रह्म शक्तियुक्तं सदा प्रिये ॥ २३ ॥

एवं ब्रह्मा महेशानि शब्दब्रह्म प्रशस्यते ।

शब्दस्य कारणं देवि मातृकां ब्रह्मरूपिणीम्॥ २४॥

अत एव महेशानि सदा मम हृदि स्थितम्।

तव भक्त्या मया ख्यातं सुगोप्यं हि शुचिस्मिते।

न कस्मैचित् प्रवक्तव्यं यदीच्छेत् शुभमात्मनः॥ २५॥

इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रे हरपार्वतीसंवादे षोडशः पटलः॥ १६॥

अथ सप्तदशः पटलः

श्री-ईश्वर उवाच

एतत् तन्त्रं महेशानि स्वर्गमर्त्यरसातले।

प्रशस्तं स्यात् सदा देवि नान्यथा मम भाषितम्॥ १॥

यस्मिन् राज्ये महेशानि एतत् तन्त्रं हि वर्तते।

नोत्पातस्तत्र देवेशि न च भीतिः कदाचन ॥ २ ॥

नाशयुर्व्याधयो देवि तस्मिन् राज्ये न कुत्रचित् ।

न च मारीभयं तत्र न च रोगस्तदा प्रिये ॥ ३ ॥

सर्वधर्मेषु यद्धर्मः सर्वयज्ञेषु यत् फलम् ।

तत्फलं लभते देवि पुस्तकस्य च पूजनात् ॥ ४ ॥

यद्गृहे विद्यते देवि पुस्तकं मम दुर्लभम् ।

कामरूपसमं देवि तद्गृहं भुवि दुर्लभम् ॥ ५ ॥

पुस्तकञ्च महेशानि यद्गृहे विद्यते सदा ।

काश्यादीनि च तीर्थानि सर्वाणि तस्य मन्दिरे ॥ ६ ॥

यद्गृहे पुस्तकं देवि विद्यते कमलानने ।

सर्वदेवमयः सर्वदेवमयः सदा ॥ ७ ॥

एतत् तन्त्रं महेशानि सततं यस्य मन्दिरे ।

सर्वागममयं सोऽपि स नान्यथा तु कदाचन ॥ ८ ॥

सततं मन्दिरे यस्य एतत् तन्त्रं वरानने ।

सर्वशास्त्रसमः सोऽपि नान्यथा वचनं मम ॥ ९ ॥

संक्षेपेण भूतशुद्धिविवरणम्

रमिति जलधारया वह्निप्राकारं विचिन्त्य स्वाङ्के उत्तानौ करौ कृत्वा सोऽहमिति जीवात्मानं हृदयस्थं दीपकलिकाकारं मूलाधारस्थ कुलकुण्डलिन्या सह सुषुम्नावर्त्मना मूलाधारस्वाधिष्ठानमणिपूरकानाहत विशुद्धाज्ञाख्यषट् चक्राणि भित्वा शिरोऽवस्थिताधोमुख सहस्रदलकमलकर्णिकान्तर्गतपरमात्मनि संयोज्य तत्रैव पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाशगन्धरसरूपस्पर्शशब्द नासिका - जिह्वा - चक्षुस्त्वक्श्रोत्रवाक्पाणिपादपायुपस्थप्रकृतिमनोबुद्ध्याहङ्कार-रूपचतुर्विंशतितत्त्वानि लीनानि विभाव्य यमिति वायुबीजं धूम्रवर्णं वामनासापुटे विचिन्त्य तस्य षोडशवारजपेन । वायुना

देहमापूर्य नासापुटौ धृत्वा तस्य चतुःषष्ठिवारजपेन कुम्भकं कृत्वा वामकुक्षिस्थकृष्णवर्णं पापपुरुषेण सह देहं संशोष्य तस्य द्वात्रिंशद्वारजपेन दक्षिणनासया वायुं रेचयेत्, दक्षिणनासापुटे रमिति वह्निबीजं रक्तवर्णं ध्यात्वा तस्य षोडशवारजपेन वायुना देहमापूर्य नासापुटौ धृवा तस्य चतुःषष्टिवारजपेन कुम्भकं कृत्वा पापपुरुषेण सह देहं मूलाधारोत्थितवह्निना दग्ध्वा तस्य द्वात्रिंशद्वारजपेन वामनासया भस्मना सह ठमिति चन्द्रबीजं शुक्लवर्णं वामनासायां ध्यात्वा तस्य षोडशवारजपेन ललाटे चन्द्रं नीत्वा नासापुटौ धृत्वा रमिति वरुणबीजस्य चतुःषष्टिवारजपेन तस्माल्ललाटस्थचन्द्राद् गलितसुधया मातृकावर्णात्मिकया समस्तदेहं विरच्य लमिति पृथ्वीबीजस्य द्वात्रिंशद्वारजपेन देहं सुदृढं विचिन्त्य दक्षिणेन वायुं रेचयेत्।

इति श्रीभूतशुद्धितन्त्रं समाप्तम्।

ब्रह्मचर्य के साधन

प्राणायाम (षष्ठ भाग)

भूमिका

"प्राणायाम ब्रह्मचारी का प्राण है" यह सोलह आने सत्य है। प्राणायाम की साधना श्रद्धापूर्वक निरन्तर दीर्घकाल तक अभ्यास किये बिना पूर्णतया सिद्ध नहीं होती और इसकी सिद्धि के बिना ब्रह्मचर्य पालन में सफलता नहीं मिल सकती। यदि कोई व्यक्ति प्राणायाम की साधना किये बिना ब्रह्मचर्य पालन में सफलता प्राप्त करना चाहता है तो वह इस प्रकार का दुस्साहस है कि जैसे कोई बूंदों को पकड़कर आकाश में चढ़ना चाहे। अत: "प्राणायामः परमं तपः" अर्थात् प्राणायाम सर्वश्रेष्ठ तप है यह रहस्यपूर्ण वाक्य लिखकर मनु जी ने हमारी आंखें खोल दीं, क्योंकि तप ब्रह्मचारी का भूषण है। इसलिये महर्षि देव दयानन्द ने दया करके हमें यह चेतावनी दी कि "चाहे वह राजकुमार वा राजकुमारी हो चाहे दरिद्र के सन्तान हों, सबको तपस्वी होना चाहिए।" इसलिए प्रत्येक बालक को अपने कल्याणार्थ अनिवार्य रूप से ब्रह्मचर्य की साधना के लिये तप करना ही होगा। इसके बिना अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करना सर्वथा असम्भव है और शरीर सुखाना वा भूखे मरने का नाम तप नहीं है किन्तु धर्म कार्य में जो कष्ट आयें उनको सहते हुए निरन्तर धर्माचरण करना ही तप है। यह तप तो सामान्यतया प्रत्येक व्यक्ति के लिये आचरण में आनेवाला तप है किन्तु जिसे सर्वश्रेष्ठ मानव बनना है उसे सर्वश्रेष्ठ तप प्राणायाम की साधना करनी ही होगी। इसलिये सभी आश्रमवासियों के लिये प्राणायाम के अभ्यास के लिये ऋषियों ने आदेश दिया है किन्तु सर्व आश्रमों के आधार ब्रह्मचर्याश्रम में सफलता पाने के लिए प्राणायाम रूपी तप की भट्टी में तपे बिना कल्याण वा सफलता नहीं।

प्राण और ब्रह्मचारी का परस्पर ऐक महत्त्वपूर्ण सम्बन्ध है इस पर छान्दोग्य उपनिषद् के आधार पर र्महिष दयानन्द जी ने सत्यार्थ-प्रकाश में प्रकाश डाला है वे लिखते हैं "ब्रह्मचर्य तीन प्रकार का होता है, कनिष्ठ,' मध्यम और उत्तम। कनिष्ठ ब्रह्मचारी के लिये यह सत्कर्त्तव्य है कि २४ वर्ष पर्यन्त जितेन्द्रिय अर्थात् ब्रह्मचारी रहकर वेदादि विद्या और सुशिक्षा का ग्रहण करे और विवाह करके भी लम्पटता न करे तो उसके शरीर में प्राण बलवान् होकर सब शुभ गुणों के वास करानेवाले होते हैं और ब्रह्मचारी का शरीर और आत्मा आरोग्य और बलवान् होता है।" इसका फल यह लिखा है कि :—

"वसु ब्रह्मचारी की आयु ७० वा ८० वर्ष तक रहेगी। मध्यम ब्रह्मचर्य यह है जो मनुष्य ४४ वर्ष ब्रह्मचारी रहकर वेदाभ्यास करता है उसके प्राण इन्द्रियां, अन्तःकरण और आत्मा बलयुक्त होके सब दुष्टों को रुलाने और श्रेष्ठों का पालन करने हारे होते हैं जो ब्रह्मचारी प्रथम वय में तपश्चर्या करता है उसके ये रुद्र रूप प्राणयुक्त यह मध्यम ब्रह्मचर्य सिद्ध होगा, उत्तम ब्रह्मचर्य ४८ वर्ष पर्यन्त होता है। उत्तम ब्रह्मचारी के प्राण अनुकूल होकर वह सकल विद्याओं को ग्रहण करता है। जो आचार्य और माता पिता अपने सन्तानों को प्रथम वय में तपस्वी बनाकर विद्या और गुण ग्रहण का उपदेश करते हैं वे सन्तान आप ही आप तोसरे उत्तम अखण्डित ब्रह्मचर्य को पूर्ण करते हैं उनको पूर्ण अर्थात् ४०० वर्ष पर्यन्त की आयु प्राप्त होती है और जो मनुष्य इस ब्रह्मचर्य को प्राप्त होकर लोप नहीं करते वे सब प्रकार के रोगों से रहित होकर धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को प्राप्त होते हैं"।

उपरिलिखित लेख में आदर्श ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द ने ब्रह्मचारी को तपस्या करने के लिये आदेश दिया है और तीनों

प्रकार के ब्रह्मचारियों को ब्रह्मचर्य पालन से जिन फलों की प्राप्ति होती है उनका भी स्पष्ट उल्लेख किया है। इन सब में एक बात ध्यान देने योग्य है कि "प्रथम वसु ब्रह्मचारी के शरीर में प्राण बलवान् होकर सब शुभ गुणों के वसाने वाले होते हैं और उसका शरीर और आत्मा नीरोग वा बलवान् होता है यह वसु ब्रह्मचारी बसने योग्य अर्थात् सच्चा वैश्य बनता है। दूसरे रुद्र ब्रह्मचारी के प्राण; इन्द्रियां, अन्तःकरण और आत्मा बलयुक्त होते हैं और वह रुद्र रूप प्राणों से युक्त होकर दुष्टों को रुलाने और श्रेष्ठों का पालन करने की शक्ति प्राप्त करता है अर्थात् सच्चा क्षत्रिय बनता है। तीसरा उत्तम ब्रह्मचारी ४८ वर्ष तक अखण्डित ब्रह्मचर्य का पालन करता है उसके प्राण उसके अनुकूल हो जाते हैं और वह सब विद्याओं का भण्डार् बन जाता है और उसको पूर्ण अर्थात् ४०० वर्ष पर्यन्त की आयु प्राप्त होती है और ऐसा अखण्ड ब्रह्मचारी यदि ब्रह्मचर्य का लोप नहीं करता तो वह अपने जीवन के अन्तिम लक्ष्य की प्राप्ति करता है अर्थात् पुरुषार्थ चतुष्टय धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष ये जीवन के चारों फल उसको प्राप्त होते हैं। जब तक मनुष्य अखण्डित ब्रह्मचर्य का पालन करके पूर्ण विद्वान् नहीं होता तब तक उसके प्राण अनुकूल नहीं होते और बिना प्राण अनुकूल हुए पूर्ण आयु जिसकी अवधि ४०० वर्ष बताई है, प्राप्त नहीं हो सकती और ऐसे देव लोग ही मृत्यु को जीतकर मोक्ष को प्राप्त होते हैं। "ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमपाघ्नत। इन्द्रो ह ब्रह्मचर्येण देवेभ्यः स्वराभरत्" देवता लोग मृत्यु को बिना ब्रह्मचर्य और तप के नहीं जीत सकते और यह इन्द्र अर्थात् आत्मा अपनी इन्द्रियों को निश्चय से इहलौकिक सुख और पारलौकिक आनन्द मोक्ष तभी प्रदान कर सकता है जब वह निश्चय से सर्वोत्तम ब्रह्मचर्य का पालन करता है। "देवा अमृतमानशाना:" देव लोग अमृत का भोग अर्थात्

अमरपद की प्राप्ति करते हैं। यह वेद की शिक्षा यही सिद्ध करती है कि देव लोक में जाने के लिये देव बने बिना निर्वाह नहीं । वहां देवों को ही प्रवेश मिलता है और देवता बनने से पूर्व तो सर्वोत्तम ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए ऋषि पद की प्राप्ति करनी होगी । "चतुर्वेदादृषिः, अत ऊर्ध्वं देव." चारों वेदों को ब्रह्मचर्य का पालन करते हुए सांगोपांग पढ़ने से ऋषि पद की प्राप्ति होगी। ऋषियों से ऊपर देवों का स्थान है और एक-एक वेद के पढ़ने के लिये १२-१२ वर्ष ब्रह्मचर्य का पालन करना अत्यन्त आवश्यक है। फिर जाकर ऋषिपद मिलता है और देवपद तो इससे भी ऊँचा है अर्थात् जो सारी आयु अखण्ड ब्रह्मचर्य का पालन करने के लिए घोर तपश्चर्या करता है वही देव बनकर मृत्यु को जीत मोक्ष को प्राप्त होता है । ऐसे आप्त पुरुष देव दयानन्द थे। इसलिये प्राणों के वसुरूप, रुद्ररूप और आदित्यरूप को प्राप्त करने के लिये तीनों प्रकार के ब्रह्मचर्य का उपदेश किया है।

ऋषि दयानन्द ने सर्वोत्तम विवाह का समय ८ वें वर्ष में माना है क्योंकि इस आयु में सब सांगोपांग शरीरस्थ सकल धातु पुष्ट होके पूर्णता को प्राप्त होते हैं। "जैसे पुरुष का सर्वोत्तम विवाह का समय ४८ वां वर्ष है इसी प्रकार स्त्री का २४ वां वर्ष माना है। यह भी लिखा है कि इस समय के पीछे जो धातु बढ़ता है वह शरीर में नहीं रहता किन्तु स्वप्न, प्रस्वेदादि द्वारा बाहर निकल जाता है अतः ४८ वें वर्ष से आगे पुरुष और २४ वें वर्ष से आगे स्त्री को ब्रह्मचर्य नहीं रखना चाहिये" इस स्थल को पढ़ कर अनेक बार ब्रह्मचर्यप्रेमियों को सन्देह होता है कि जब २४ वें वर्ष से आगे स्त्री और ४८ वें वर्ष से आगे पुरुष के शरीर में जो वीर्यादि धातु बढ़ते हैं वे शरीर में ठहरते ही नहीं और स्वप्न, प्रस्वेदादि द्वारा बाहर निकल जाते हैं तो ब्रह्मचारी रहने से क्या लाभ है ? इस

विषय में कई बार ब्रह्मचर्य-प्रेमियों ने मिलकर तथा पत्र द्वारा शंकायें की हैं, महर्षि दयानन्द के यथार्थ तात्पर्य का समझे बिना भ्रम हो जाता है। उपरोक्त बात सामान्य व्यक्तियों के विषय में लिखी है किन्तु जो सारी आयु ब्रह्मचारी रहना चाहें उनके लिए यह नियम नहीं है। यह नियम तो विवाह करने वाले पुरुष और स्त्रियों का है "किन्तु जो विवाह करना ही न चाहें वे मरण पर्यन्त ब्रह्मचारी रह सकते हों तो भले ही रहें परन्तु यह काम पूर्ण विद्यावाले, जितेन्द्रिय और निर्दोष योगी स्त्री और पुरुष का है यह बड़ा कठिन कार्य है कि जो काम के वेग को थाम के इन्द्रियों को अपने वश में रखना।" महर्षि दयानन्द जी महाराज की उत्कट इच्छा थी कि इस प्रकार के सारी आयु ब्रह्मचारी रहनेवाले स्त्री और पुरुष उनके समान सहस्त्रों हों। उन्होंने पूना में व्याख्यान देते हुए इस इच्छा को इस प्रकार प्रकट किया है—

"आर्य धर्म की उन्नति के लिये मुझ जैसे बहुत से उपदेशक आपके देश में होने चाहियें। ऐसा काम अकेला आदमी भली प्रकार नहीं कर सकता फिर भी यह दृढ़ निश्चय कर लिया है कि अपनी बुद्धि और शक्ति के अनुसार जो कुछ दीक्षा ली है उसे चलाऊँगा"

देव दयान्द की कितनी दृढ़ धारणा थी वे अपनी इसी इच्छा को पुनः सत्यार्थप्रकाश में इन शब्दों में प्रकट करते हैं "जिस पुरुष वा स्त्री को विद्या, धर्म बृद्धि और सब संसार का उपकार करना ही प्रयोजन हो वह विवाह न करे जैसे पञ्चशिखादि पुरुष और गार्गी आदि स्त्रियां हुई थीं"। उपरोक्त प्रमाणों से यह स्पष्ट सिद्ध होता है कि देव दयानन्द अपने समान देशोपकार के लिये सहस्त्रों नैष्ठिक (आजीवन) ब्रह्मचारी और ब्रह्मचारिणियाँ बनाना चाहते थे, ऐसी अवस्था में यदि ४८ वें वर्ष के पश्चात् शरीर में वीर्यादि धातुओं को सुरक्षित न रखा जा सकता हो तो वे स्वयं क्यों ब्रह्मचारी

रहते और अपने समान "ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्र विरक्षति। आचार्यो ब्रह्मचर्येण ब्रह्मचारिणमिच्छते" इस वेद मन्त्र के अनुसार ब्रह्मचारियों की क्यों कामना करते। बात यथार्थ में यह है कि यह कार्य सर्वश्रेष्ठ है किन्तु बड़ा कठिन भी है जैसे ऋषिवर ने लिखा है किन्तु पूर्ण विद्वान् और पूर्ण योगी का है। योग के आठ अंग हैं उन आठों में से एक अंग प्राणायाम है जिसको परम तप कहा है और बिना प्राणायामादि की साधना के पूर्ण योगी तो क्या साधारण ब्रह्मचारी भी नहीं बन सकता। इसलिए प्राणायाम ब्रह्मचारी का प्राण है। सत्यार्थप्रकाश में एक शंका की है कि "जो ब्रह्मचर्य से संन्यास लेवेगा उसका निर्वाह कठिनता से हो सकेगा और काम का रोकना भी अति कठिन है इसलिये गृहाश्रम, वानप्रस्थ हो कर जब वृद्ध हो जावे तभी संन्यास लेना अच्छा है।" ऋषिवर इसका उत्तर देते है–" जो निर्वाह न कर सके इन्द्रियों को न रोक सके वह ब्रह्मचर्य से संन्यास न लेवे परन्तु जो रोक सके वह क्यों न लेवे? जिस पुरुष ने विषय के दोष और वीर्य संरक्षण के गुण जाने हैं वह विषयासक्त कभी नहीं होता है उसका वीर्य विचाराग्नि का ईन्धनवत् है अर्थात् उसी में व्यय हो जाता है।" इस वाक्य ने पूर्वोक्त शंका का पूर्णतया समाधान कर दिया है। जो व्यक्ति प्राणायामादि की साधना करता है उसका वीर्य स्वप्न और प्रस्वेदादि के द्वारा बाहर नहीं निकलता वह ऊर्ध्वरेता बन जाता है अर्थात् उसका वीर्य प्राणायाम के द्वारा उसके मस्तिष्क में पहुँच जाता है और वहां विचाराग्नि का ईंधन बनकर उसमें व्यय होता है और ब्रह्मचारी के मस्तिष्क में ज्ञान की ज्योति जलाता है। वीर्य का एक बिन्दु भी उसके शरीर से बाहर नहीं निकलता। जैसे दीपक का तैल बत्ती के द्वारा ऊपर चढ़ता रहता है और सबको प्रकाशित करता है ऐसे ही आदित्य ब्रह्मचारी प्राणायाम के द्वारा

इस वीर्य को मस्तिष्क में पहुँचाकर, सब विद्याओं से परिपूरित होकर सूर्य के समान संसार को देदीप्यमान करता है। जिस प्रकार इस पवित्र आर्यावर्त में "अष्टाशीति सहस्राणि ऋषीणामूर्ध्वरेतसां बभूवुः" ८८ हजार ऊर्ध्वरेता अखण्ड ब्रह्मचारी ऋषि हुए हैं जिन्होंने इस ब्रह्मचर्य के प्रताप से ही सारे विश्व में वेद के पवित्र ज्ञान का प्रकाश किया और प्राणायामादि अष्टांग योग के द्वारा पूर्ण योगी बनकर वे ऊर्ध्वरेता पदवी को प्राप्त हुए।

इसलिये ब्रह्मचारी के प्राण प्राणायाम को अपनाकर हमारे देश के बालक बालिकायें सच्चे ब्रह्मचारी बनने में सफल हों इसी भावना से ब्रह्मचारी का प्राण "प्राणायाम" यह छोटी सी पुस्तिका पाठकों की भेंट है।

—ओ३मानन्द सरस्वती

गुरुकुल झज्जर
शिवरात्रि २०३२ वि०

ब्रह्मचर्य के साधन

प्राणायाम

[षष्ठ भाग]

प्राणायाम का महत्त्व

आज मानव का जीवन नितान्त नीरस एवं क्लेशपूर्ण हो चुका है। चारों ओर भय और आशंका के बादल मंडरा रहे हैं। मनुष्यों के जीवन में सुख शांति का कोई भी लक्षण दृष्टिगोचर नहीं होता। सारा विश्व ऐक भयंकर अशांति की अग्नि में धू-धू करके जल रहा है। जीवात्मा को सब लौकिक सुखों की प्राप्ति कराने का साधन एवं मोक्ष तक पहुँचाने का सुन्दर वाहन यह शरीर नाना आधि व्याधियों से जर्जरित हो चला है। "शरीरं व्याधिमन्दिरम्" की उक्ति स्पष्ट रूप से चरितार्थ हो रही है। आर्य सन्तान राजयक्ष्मा, (तपेदिक) श्वास-दमा, प्रमेह, अर्श (बवासीर), हृदय रोग, यकृत् रोग, उदर रोग तथा भयंकर वातरोगों से पीड़ित होकर कराह रही है। रोगियों की चीत्कार से वायुमण्डल परिपूर्ण है। वैद्य और डाक्टर छाया के समान मनुष्यों का पीछा कर रहे हैं। किन्तु इन सब प्रयत्नों के बाद भी देश का स्वास्थ्य उन्नति के स्थान पर दिन प्रतिदिन गिरता ही जारहा है। शरीर के समान ही मन की अवस्था है। सब लोग मानसिक रोगों से पीड़ित हैं। काम, क्रोध, लोभ, मोह, ईर्ष्या, मद, मत्सर आदि भयंकर शत्रु आज खूब बढ़े हुऐ हैं।

काम का अग्नि मनुष्य को भस्मसात् कर रहा है। मनुष्य अन्धा होकर पतंग के समान इस विषयों के अग्नि में छलाँग लगा रहा है। शृंगारपूर्ण जीवन दूषित शिक्षा तथा अश्लील चलचित्र

इस अग्नि में वायु का काम कर रहे हैं। क्रोध भी अपनी प्रचंड अवस्था में है। क्रोध रूपी विष में सिक्त वचन दूसरे मनुष्यों के हृदयों में अपने समान ही प्रतिक्रिया उत्पन्न करके वातावरण को विक्षुब्ध कर रहे हैं। इसलिए द्वेष, ईर्ष्या, विवाद तथा कलह का भयंकर बाजार गर्म है। धन की डाह ने तो मानव जीवन की धारा को ही परिवर्तित कर दिया है। जिस मनुष्य का जन्म आत्म-ज्ञान के लिए हुआ था आज वही इन भौतिक पार्थिव कंकर- पत्थरों के संग्रह में व्यर्थ नष्ट कर रहा है, जीवन का मापदण्ड पैसा कमाना ही बन गया है। चरित्र-संयम-ब्रह्मचर्य-योगाभ्यास का तो कहीं नाम भी नहीं सुनाई पड़ता। इस प्रकार आज मानसिक रोगों को अमृत समझ कर स्नेह के साथ बढ़ाया जा रहा है।

अय मानव जाति ! क्या तू जानती है कि हमारी यह दयनीय दशा क्यों हो गई ? जन्म से मृत्यु पर्यन्त सुख हमारे लिए मृग मरीचिका मात्र क्यों बन गया ? जीवन में इतनी विषमता-अशान्ति और निराशा कहां से आगई ? सब प्रकार की दिव्य शक्तियों मे हमारा सम्बन्ध विच्छेद क्यों होगया ? आज हम पशुओं से भी निकृष्ट, दीन हीन, दुःखी एवं निराश्रय क्यों बन गये ? इन सब प्रश्नों का यदि आप एक ही उत्तर चाहते हैं तो मैं कहूँगा कि हम लोगों ने वेद में परमेश्वर द्वारा उपदिष्ट प्राण विद्या को भुला दिया है। इस जीवनदायिनी प्राणविद्या को आदि सृष्टि में वेद द्वारा ऋषि महर्षियों ने प्राप्त करके मानव मात्र तक इसका क्रियात्मक प्रचार किया था। इसी प्राणविद्या, जिसका स्वरूप प्राणायाम है, के कारण "न ह अस्य प्रजा हीयते" के अनुसार हमारे देश में आयु का माध्यम शत वर्ष था। लोग चार सौ वर्ष तक भी निरोग जीवन धारण करते थे और मृत्युञ्जय की पदवी से विभूषित थे। पिता के सामने पुत्र की मृत्यु नहीं होती थी, विशाल

ललाट, बलवान् एवं उभरा हुआ वक्षःस्थल, प्रचण्ड भुजदण्ड तथा कान्ति से युक्त ६ फीट लम्बे सुदृढ़ सुन्दर शरीर को देखकर रोग दूर ही रहते थे। प्राणायाम के प्रभाव से शरीर और मन के पवित्र होने से किसी भी प्रकार की निर्बलता निराशा, निष्कर्मण्यता को स्थान न था। यह प्राण विद्या भारतवर्ष के प्रत्येक नर नारी तक पहुँची हुई थी। इसके प्रभाव से सभी लोग चरित्र के धनी होते थे। इसी कारण मनु महाराज ने विश्व के समक्ष घोषणा की थी—

एतद्देशप्रसूतस्य सकाशादग्रजन्मनः।
स्वं स्वं चरित्रं शिक्षेरन् पृथिव्यां सर्वमानवाः॥

अर्थात् सारे विश्व के मानव भारतवर्ष के लोगों से चरित्र की शिक्षा ग्रहण करके अपने चरित्र को विशुद्ध बनावें। इसी प्राणायाम विद्या के कारण देश में सब प्रकार से सुख शान्ति थी।

प्राणायाम का आदिस्रोत वेद

महर्षि दयानन्द जी द्वारा प्रणीत आर्यसमाज के तृतीय नियमानुसार "वेद सब सत्य विद्याओं का पुस्तक है।" सभी विद्याओं के समान ही इस प्राण विद्या का भी आदिमूल वेद है। वेद में प्राणायाम के मौलिक सिद्धान्तों का स्पष्ट रूप में वर्णन आता है। सुविज्ञ पाठकों के ज्ञान के लिए कुछ मन्त्र यहां उद्धृत किये जाते हैं—

द्वाविमौ वातौ वात आसिन्धोरा परावतः।
दक्षं ते अन्य आवातु परान्यो वातु यद्रपः॥ ऋ० १०-१३७-२

इस मन्त्र का भाष्य आर्य विद्वान् इस प्रकार करते हैं— (इमौ द्वौ) ये दो प्रकार के (वातौ) वायु (वातः) बहते हैं एक वायु (आसिन्धोः) हृदय तक चलता है और दूसरा (आपरावतः) बाहर

के वायुमण्डल तक चलता है। (अन्यः) उनमें एक (ते) तेरे लिए (दक्षं) बल (आवातु) अन्दर बहा लावे और (अन्यः) दूसरा (यद्रपः) जो दोष बुराई है उसे (परावातु) बाहर बहा ले जावे।

हे मनुष्य ! तुझ में दो वायु चल रहे हैं। तुझ में श्वास और प्रश्वास के रूप में प्राण की दो तरह की गति हो रही है। श्वास द्वारा बाहर का शुद्ध वायु तेरे अन्दर के सिन्धु स्यन्दनशील हृदय तक आता है और प्रश्वास द्वारा अन्दर का दूषित वायु बाहर 'परावत' तक पहुंचता है। हमारे अन्दर हृदय वह 'सिन्धु' स्थान है जहां कि सैकड़ों रुधिरवाहिनी नाड़ी रूप नदियां आ आकर मिलती हैं. और बाहर 'परावत' वह वायुमण्डल नामक स्थान है जोकि वायु का अपार अटूट भण्डार है। एवं ये जो परावत से सिन्धु तक और सिन्धु से परावत तक दो वायु हम में निरन्तर चल रहे हैं ये ही हमारे जीवन का आधार हैं। क्योंकि इनमें से पहिला वायु श्वास, हमारे सिन्धु में बाहर से प्राण और नवजीवन को लाता है और हमारे रुधिर के एक-एक कण को नवबल संयुक्त कर देता है और दूसरा वायु, हमारे रुधिर में से, सारे शरीर में से, सब मल दोष विकार को बहा ले जाता है और बाहर परावत में फेंक देता है एवं हमारा जीवन बढ़ रहा है, इस प्रकार हमारे जीवन की वृद्धि होती है। हम नित्य अधिक-अधिक बलवान् और नीरोग होते जा रहे हैं। पर हे मनुष्य ! यह द्विविध प्राणक्रिया केवल तेरे भौतिक जीवन का सिद्धान्त नहीं है किन्तु तेरे मानसिक और आत्मिक जीवन का रहस्य भी इसी में है। तू जानता नहीं कि सब महामना महापुरुष अपने श्वास द्वारा केवल शारीरिक शक्ति को नहीं किन्तु उत्साह, धैर्य, बल सत्य प्रेम आदि सब मानसिक और आत्मिक सद्भावों को अन्दर ले रहे हैं, तथा प्रश्वास द्वारा सब मन्दता, कायरता, अशक्ति, झूठ, घृणा आदि सभी असद्भावों को बाहर

निकाल रहे हैं और इसीलिये वे महान् हुये हैं। प्राण के साथ मन ऐसा जुड़ा हुआ है कि तू श्वास के साथ जो सोचेगा वह तुझ में आ बसेगा और जिसे प्रश्वास के साथ ध्यान करेगा वह बाहर निकल जावेगा। तनिक अपनी प्रार्थना में तू इस सिद्धान्त का उपयोग करके देख। जिसे बसाना चाहता है उसे श्वास के साथ चित्रित करके देख और जो जो अशुभ विचार टलता ही नहीं है उसे उसके आने पर बार-बार प्रश्वास के साथ बाहर करके देख तो तुझे निःसंदेह अद्भुत सफलता मिलेगी। एवं अपने व्यायाम प्राणायाम और प्रार्थना में तू इस जगत् व्यापक जीवन सिद्धान्त का सदा उपयोग कर। तू देख कि अपनी इस द्विविध प्राणक्रिया द्वारा अनन्त शक्ति भण्डार से जुड़ा हुआ है, और इस भण्डार से अपने प्रत्येक श्वास द्वारा यथेच्छ बल पा सकता है, और अपने श्वास द्वारा उस पवित्रकारक महा-पारावार में अपनी तुच्छ मलिनतायें फैंककर सदा पवित्र होता रह सकता है। अतः हे मनुष्य ! तू उठ और अब अपने प्रत्येक श्वास और प्रश्वास के साथ नित्य उन्नत और नवजीवन सम्पन्न होगा। इस प्रकार यह वेद की आज्ञा है।

इसी प्रकार दूसरा मन्त्र भी प्राणायाम के स्वरूप का स्पष्ट चित्रण करता है—

आ वात वाहि भेषजं वि वात वाहि यद्रपः।
त्वं हि विश्वभेषजो देवानां दूत ईयसे ॥ ऋ० १०, १३७, ३

अर्थात्—(वात) हे प्राण ! (भेषजं आवाहि) मुझ में ओषध को बहा लाओ और (वात) हे प्राण ! (यद्रपः) मुझ में जो दोष-मल है उसे (वि वाहि) मुझ से बाहर बहा ले जाओ। (त्वं) तुम (हि) निश्चय रूप से (विश्वभेषजः) सर्व औषध रूप हो, (देवानां दूत ईयसे) तुम देवताओं के दूत होकर चल रहे हो।

मन्त्र में प्राणका एक दिव्य देव के रूप में सुन्दर आलंकारिक वर्णन किया है यथा—हे वायु ! हे प्राण ! तुम सर्व ओषधरूप हो, तुम में सबकी सब दवाइयां मौजूद हैं, मैं तो यूँ ही इन बाहिर की नाना प्रकार की दवाइयों के खाने-पीने के चक्कर में पड़ रहा हूँ। यदि मैं, हे वात ! तुम्हारा ठीक तरह सेवन करूँ, तुम्हारी शक्ति का उपयोग करूँ, तो मुझे कभी किसी दवा कि जरूरत न हो। संसार के ९० प्रतिशत रोगी इसलिए रोगग्रस्त हैं चूँकि वे ठीक तरह श्वास लेना नहीं जानते तथा सर्वौषधमय तुम्हारा लाभ उठाना नहीं जानते। यदि हम ठीक प्रकार श्वास लेवें तो अन्दर आता हुआ श्वास ही हमारा दिव्य औषधपान होवे और बाहर जाता हुआ प्रश्वास हमारे सब रोग-मल निकालने वाला होता रहे। यह जो कहा जाता है कि देवताओं के वैद्य अश्विनीकुमार हैं वे और कोई नहीं हैं, वे नासत्यौ (नाक से पैदा होनेवाले) अश्विनौ ये श्वास प्रश्वास वा प्राणापान ही हैं जिन्हें इड़ा, पिंगला, चन्द्रप्राण, सूर्यप्राण आदि अन्य रूपों में भी देखा जाता है। इस प्राणापान के नियमन द्वारा संसार के सब रोगों की दिव्य और अमोघ चिकित्सा हो जाती है। मैं यूं ही बाहर के वैद्यों को खोजता फिरता हूँ। जब कि वास्तविक दिव्य वैद्य मेरे अन्दर ही बैठे हुवे हैं। सब औषध मेरे अन्दर विद्यमान हैं, मैं इन्हें बाहर कहां ढूंढता हूँ ?

और हे प्राणो ! तुम तो देवदूत हो, हमारे अन्दर देवदूत होकर चल रहे हो, हमारे अन्दर सब देवों के सन्देशों को लाकर सुनाते हुवे सदा चल रहे हो। हम प्राणोपासना से रहित, स्थूलरत लोग बेशक तुम्हारे इन सूक्ष्म देव-संदेशों को न सुनते हों अत एव तुम्हारी दिव्य चिकित्सा से वंचित रहते हों, परन्तु जो तुम्हारे उपासक हैं वे तो अपने प्राण में सूक्ष्म रूप से चलने वाले सब पृथ्वी, अप तेज आदि देवों के सन्देशों को सुनते हैं। शरीर की सब

हरकतों व चेष्टाओं के प्रेरक और नियामक वात ! हे प्राण ! शरीर में दोष उत्पन्न होते ही तुम हम में दिव्य प्रेरणायें करते हो, शरीर को विशेष प्रकार से हिलाने-डुलाने वा चेष्टा करने की प्रेरणा तथा विशेष प्रकार के भोजन, पान, आच्छादन की प्रेरणा पैदा करते हो, यदि हम उन्हें सुना करें और उनके अनुसार आचरण कर लिया करें तो हमारे सब रोगों की चिकित्सा हो जाया करे या बहुत अवस्थाओं में तो हम रोग के उत्पन्न होने से ही बच जाया करें। पर हम उन्हें सुनते नहीं हैं। दूसरी तरफ जो सुननेवाले हैं वे अपनी नासिकाओं में चलनेवाले तुम्हारे 'स्वरों' को भी सुनते हैं, बल्कि उन्हें आधिदैविक संसार के स्वरों से मिलाये रखते हैं अत एव उनका जीवन ऐसा संगीतमय हो जाता है कि वे सदा स्वस्थ एवं नीरोग रहते हैं। हे प्राण ! हम चाहे तुम दिव्यदूत के सन्देशों को सुनें या न सुनें, पर यह सच है कि तुम हमारे आये हुवे दिव्य चिकित्सक हो। तुम सर्वौषध रूप हो। हे हमारे स्वास्थ्य के लिये सम्पूर्ण देवों के दूत होकर हम में चलनेवाले प्राण ! तुम सचमुच सर्वौषध रूप हो।

इस प्रकार वेद में प्राणायाम के महत्त्व का विशद वर्णन है। शारीरिक मानसिक सभी विकारों को दूर करके उनमें शक्ति का संचार करना प्राणायाम का मुख्य कार्य है। जीवन पूर्णतः श्वास क्रिया पर ही अवलम्बित है। प्राणायाम के द्वारा देह में संजीवन शक्ति का संचार हो जाता है। मन की प्रसुप्त शक्तियां जागरित हो उठती हैं, शरीर शुद्ध, पवित्र, बलवान्, तेजस्वी तथा कान्तिमान् बन जाता है, शरीर की सब मांस पेशियां सम्पुष्ट हो जाती हैं, शरीर में परिभ्रमण करनेवाला रक्त शुद्ध एवं विकाररहित हो जाता है। इस प्रकार प्राणायाम सब धातुओं के मलों को दूर करके वीर्य को शुद्ध पवित्र कर ओजरूप में परिणत कर जीवन को सुख-

मय बना देता है। इसी कारण प्राणों को वेद में पिता, भ्राता, मित्र आदि के रूप में वर्णित किया गया है—सामवेद के उत्तरार्चिक में इस विषय का मन्त्र निम्न प्रकार है—

उत वात पितासि न उत भ्रातोत नः सखा।
स नो जीवातवे कृधि ॥ साम, उ. प्र. ६ सू. ११ म. २

मन्त्र का भाव स्पष्ट है कि प्राण ही हमारा पिता, भ्राता और मित्र है। अतः प्राण ही हमें दीर्घजीवन के लिये समर्थ करता है। सामवेद में इस से पहला मन्त्र भी सब रोग दूर करके प्राणायाम को कल्याण करनेवाला बताता है—

वात वातु भेषजं शम्भु मयोभु नो हृदे।
प्र न आयूंषि तारिषत्।

अर्थात्—(वात) हे वायु (नः) हमारे (हृदय में) (शम्भु) कल्याण और शांतिकारक (मयोभु) सुखकारक (भेषजं) आधि व्याधि को शांत करने हारे ओषधि को (आवातु) प्राप्त कराए और (नः) हमें (आयूंषि) समस्त जीवन को (प्रतारिषत्) पार कराए। प्राण शरीर की प्रधान शक्ति है प्राण के ऊपर वशित्व प्राप्त करने पर मन सहित—ज्ञानेद्रियां, कर्मेन्द्रियां भी मनुष्य के वश में आ जाती हैं। अथर्ववेद में प्राणविद्या का विशद वर्णन है। अथर्ववेद के प्राणसूक्त का प्रथम एक मन्त्र प्राण की प्रधानता का स्पष्ट रूप से वर्णन करता है—

प्राणाय नमो यस्य सर्वमिदं वशे।
यो भूतः सर्वस्येश्वरो यस्मिन्त्सर्वं प्रतिष्ठितम्। अथर्व ११-४-१

इस मन्त्र का भाष्य महर्षि दयानन्द जी महाराज सत्यार्थ-प्रकाश के प्रथम समुल्लास में निम्न प्रकार से करते हैं —

"जैसे प्राण के वश सब शरीर और इन्द्रियां होती हैं वैसे

परमेश्वर के वश में सब जगत् रहता है" इस मन्त्र में परमेश्वर का स्वामित्व बताने के लिये प्राण की उपमा दी है। जिस से प्राण की महत्ता स्पष्ट सिद्ध है।

जिस प्रकार अन्य वेदों में प्राण के महत्त्व का वर्णन है उसी प्रकार यजुर्वेद में भी प्राण का विशद वर्णन है स्थालीपुलाकन्याय से कुछ स्थल यहां उद्धृत किये जाते है। प्राणों को पुष्ट और दीर्घ करने के लिये लिखा है —

प्राणस्त आप्यायताम् ॥ यजु० ६-१५ अर्थात् तेरा प्राण संवर्धित हो। प्राण की पुष्टि से ही सब शरीर के अंगों की पुष्टि होती है इस का वर्णन निम्न मन्त्र करता है—

ऐन्द्रः प्राणो अंगे अंगे निदिध्यदैन्द्र उदानो अंगे अंगे निधीत
यजु० ६-२६

अर्थात् आत्मा की शक्ति से प्रेरित होकर प्राण प्रत्येक अंग में पहुँचता है। आत्मा की शक्ति से प्रेरित होकर उदान प्रत्येक अंग में पहुँचता है। अतः सबको प्राण की रक्षा करन चाहिये। इसका संकेत वेद में स्पष्टरूप से किया है।

प्राणं मे पाह्यपानं मे पाहि व्यानं मे पाहि। यजु० १४-८-१७ अर्थात् मेरे प्राण-अपान-व्यान का संरक्षण करो। प्राणों का रक्षण होने से प्राण सारे शरीर का संरक्षण करते हैं। इसी प्रकार "प्राणं ते शुन्धामि" (६-१४) "प्राणं मे तर्पयत" (६।३१) आदि वेद के वचन भी उपरोक्त भाव को व्यक्त करते हैं। यजुर्वेद में प्राण को शरीर का राजा माना है तथा "राजा मे प्राणः।" यजु० २०-५ अर्थात् मेरा प्राण राजा है। जिस प्रकार लोक में राजा के श्रेष्ठ होने से सब व्यवस्थाएं ठीक चलती हैं इसी प्रकार प्राण के सबल होने पर मनेन्द्रिय आदि सब शरीर के अवयव उचित कार्य करते हैं। उपर्युक्त उद्धरणों से स्पष्ट सिद्ध होगया है कि प्राण-विद्या का आदि स्रोत वेद है।

उपनिषदों में प्राण का महत्त्व

उपनिषद् आध्यात्मिक ग्रन्थ है, तथा प्राण भी अध्यात्म क्षेत्र का तत्त्व है। इसी कारण उपनिषदों में प्राण का विशेषरूप से महत्त्व वर्णन किया गया है। उपनिषदों में प्राण को कहीं ब्रह्म, कहीं देव, कहीं वसु, रुद्र, आदित्य, पिता, माता, स्वसा, आचार्य आदि विशेषणों से विभूषित किया गया है। जिस से प्राण की सर्वश्रेष्ठता सिद्ध होती है। इस विषय में निम्न स्थल विशेष द्रष्टव्य हैं—

प्राणो ब्रह्मेति व्यजानात्। प्राणाद्ध्येव खल्विमानि भूतानि जायन्ते प्राणेन जातानि जीवन्ति। प्राणं प्रयन्त्यभि संविशन्ति।
तै० उ० ३-३

इस प्रकरण का अभिप्राय स्पष्ट है—प्राण ही ब्रह्म है, क्योंकि प्राण से सब भूत उत्पन्न होते हैं, प्राण से जीवित रहते हैं और अन्त में प्राण में ही जाकर मिल जाते हैं। इसी प्रकार प्राण को ज्येष्ठ और श्रेष्ठ बतानेवाले उपनिषदों के स्थल नीचे देखिये—

१ कतम एको देव इति ? प्राण इति ।। बृ. उ. ३-९-९।
२ प्राणो वाव ज्येष्ठश्च श्रेष्ठश्च ।। छा० ५-१-१ बृ० ६-१-१
३ प्राणो वै बलं तत्प्राणे प्रतिष्ठितम्। बृ० ५-१४-४
४ प्राणो वा अमृतम्। बृ० १-६-३।
५ प्राणा वै सत्यम्। बृ० २-१-२०।
६ प्राणो वै यशोबलम् बृ० १-२-६।

प्राणों की सर्वश्रेष्ठता बताने के लिये प्रश्नोपनिषद् में एक अतिरोचक उपाख्यान है। शरीर में एक बार इन्द्रियों का परस्पर विवाद होने लगा, मन-श्रोत्र-चक्षु-त्वचा रसना, आदि सब इन्द्रियां स्वयं को बड़ा और अन्यों को छोटा बताने लगीं। ऐसी अवस्था देख प्राण ने सब को कहा—

तान् वरिष्ठः प्राण उवाच "मा मोहमापद्यथ। अहमेवैतत् पंचधाऽऽत्मानं प्रविभज्यैतद्बाणमवष्टभ्य विधारयामि इति। तेऽश्र-द्दधाना बभूवुः।३। सोऽभिमानादूर्ध्वमुत्क्रामत इव, तस्मिन्नुत्क्रामत्य-थेतरे सर्व एवोत्क्रामन्ते, तस्मिंश्च प्रतिष्ठमाने सर्व एव प्रतिष्ठन्ते।

ते प्रीताः प्राणं स्तुवन्ति।४।

उन विवाद करनेवालों में सर्वश्रेष्ठ प्राण ने कहा कि तुम मोह अज्ञान को प्राप्त मत होओ। मैं ही अपने आप को पांच भागों में बाँटकर इस शरीर को धारण करता हूँ। किन्तु प्राण के इस वचन पर उनका विश्वास नहीं हुआ। इस पर अभिमान से प्राण शरीर से बाहर सा जाने लगा। जब वह बाहर निकलने लगा तो अन्य मन आदि इन्द्रिय भी साथ ही निकलने लगे और उसके स्थिर होने पर सब वहां स्थिर होने लगे। तब वे सन्तुष्ट हो प्राण को श्रेष्ठ मानकर उसकी स्तुति करने लगे। इस सारे उपाख्यान का तात्पर्य प्राण की सर्वश्रेष्ठता सिद्ध करना ही है।

बृहदारण्यकोपनिषद् में प्राण को शरीर के अंगों का रस रूप में स्वीकार किया है जिस में उसके प्रधानत्व का निश्चय होता है। यथा—

अंगिरसोंऽगानां हि रसः प्राणो वा अंगानां रसः—तस्मात् यस्मात्कस्माच्चांगात्प्राण उत्क्रामति तदेव तच्छुष्यति।

बृह० उप० १-३-१९।

अर्थात् प्राण ही अंगों का रस है। जिस अंग से प्राण चला जाता है वह अंग सूख जाता है।

प्राण का वसु रुद्र आदित्य रूप में वर्णन

प्राणा वाव वसव एते हीदं सर्वं वासयन्ति।१।

प्राणा वाव रुद्रा, एते हीदं सर्वं रोदयन्ति॥ २॥

प्राणा वावात्या; एते हीदं सर्वमा ददते ॥ ३ ॥

(छान्दोग्य ३-१६)

प्राण वसु हैं क्योंकि ये सबको बसाते हैं जीवन प्रदान कराते हैं। प्राण रुद्र हैं क्योंकि इन के निकल जाने से मृत्यु होती है सब रोते हैं। प्राण आदित्य हैं क्योंकि ये सब विद्याओं को ग्रहण करते हैं।

हम पहले यह लिख चुके हैं कि वेद में प्राण को माता-पिता भ्राता रूप में वर्णित किया है। उपनिषदों में भी प्राण की उसी प्रकार स्तुति की है—

प्राणो ह पिता प्राणो माता प्राणो भ्राता प्राणः।
स्वसा प्राण आचार्यः प्राणो ब्राह्मणः ॥

छा० उ० ७-१५-१।

अर्थात्—प्राण ही माता (मान्य हित करनेवाला) है। प्राण ही पिता (पाता-पालक-संरक्षक) है। प्राण ही भ्राता (भरण पोषण करने योग्य) है। प्राण ही स्वसा (उत्तम प्रकार रखने-वाला) है। प्राण ही आचार्य (आत्मिक गुरु) है। प्राण ही ब्राह्मण (ब्रह्म के पास ले जाने वाला) है। इसी प्रकार अन्य भी उपनिषदों के अनेक स्थल प्राण की स्तुति करते हैं।

आयुर्वेद के प्रसिद्ध ग्रन्थ चरक में प्राण का महत्व

तिस्र एषणाः पर्येष्टव्या भवन्ति, तद्यथा प्राणैषणा, धनैषणा परलोकैषणेति। आसां तु खल्वेषणानां प्राणैषणां तावत्पूर्वतर-मापद्येत। कस्मात् प्राणपरित्यागे ही सर्वत्यागः।

अर्थात् मनुष्य को तीन इच्छायें करनी योग्य हैं। १—प्राण की कामना। २—धन की कामना, ३—मोक्ष की कामना। इन तीनों में प्राणों के सुरक्षणादि की कामना मुख्य है। क्योंकि प्राण

नाश से सर्वनाश होता है । अर्थात् धनैषरगा और परलोकैषरगा दोनों जीवितावस्था में ही हो सकती हैं। मरने पर नहीं । अत एव प्राणैषरगा मुख्य हैं । इसलिए प्रारगरक्षा के लिये मनुष्य को प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिये। प्राणायाम का अभ्यास करने से मनुष्य दीर्घायु हो जाता है।

प्राणायाम से बुद्धि का विकास

प्राणायाम का कार्य जहां शरीर की शक्ति बढ़ाना है वहां मलों का नाश करना भी इसका मुख्य कार्य है। मनुष्य की बुद्धि त्रिगुणात्मक होती है। तमोगुण के प्रभाव से बुद्धि में जड़ता-मलिनता-प्रमाद-आलस्य तन्द्रा का बाहुल्य रहता हैं । सदैव निष्कर्मण्यता का साम्राज्य मन पर बना रहता है । इसी प्रकार जब बुद्धि पर रजोगुण का प्रभाव होता है तब मन में चञ्चलता-राग-द्वेष-ईर्ष्या आदि की अधिकता रहती है । सांसारिक ऐश्वर्य इन्द्रियों के विषय में आसक्ति तथा आडम्बर प्रधान जीवन रहता है। प्राणायाम करने से बुद्धि के तमोगुण आदि मल दूर होकर सत्वगुण की प्रधानता हो जाती है। योगदर्शन में महर्षि पतञ्जलि जी लिखते हैं—

"ततः क्षीयते प्रकाशावरणम्" योग० २-५२ ।

प्राणायाम के करने से हमारे मन पर प्रकाश का आवरण स्वरूप जो मल है वह क्षीण हो जाता है । जिसके कारण हमारी अविद्या-अज्ञान दुर्बलता आदि सब मानसिक कमजोरी दूर होकर मन, आत्मा सब शक्तियों के भण्डार बन जाते हैं इसी कारण किसी अनुभवी विद्वान् ने लिखा है—

प्राणायामात् पुष्टिर्गात्रस्य बुद्धिस्तेजो यशो बलम् ।
प्रवर्धन्ते मनुष्यस्य तस्मात्प्राणायाममाचरेत् ॥

अर्थात् प्राणायाम करने से मनुष्य का शरीर हृष्ट पुष्ट होता है। बुद्धि सूक्ष्मग्राहिणी एवं कुशाग्र बन जाती है। मनुष्य के तेज यश और बल की निरन्तर बृद्धि होती है। अतः प्रतिदिन प्राणायाम अवश्य करना चाहिये।

इस युग के सर्वमूर्धन्य योगिराज महर्षि दयानन्द जी इस विषय में योगदर्शन के एक सूत्र का भाष्य करते हुये निम्न प्रकार से लिखते हैं—

"योगांगानुष्ठानादशुद्धिक्षये ज्ञानदीप्तिराविवेकख्यातेः।

(योग २-२८)

जब मनुष्य प्राणायाम करता है तब प्रतिक्षण उत्तरोत्तर काल में अशुद्धि का नाश और ज्ञान का प्रकाश होता जाता है। जब तक मुक्ति न हो तब तक उसके आत्मा का ज्ञान बराबर बढ़ता जाता है। (सत्यार्थप्रकाश तृतीय समुल्लास)

इसी प्रकार महर्षि आगे लिखते हैं—

इस प्रकार प्राणायाम करें तो दोनों (प्राणायाम) की गति रुक कर प्राण अपने वश में होने से मन और इन्द्रियां भी स्वाधीन होते हैं। बल पुरुषार्थ बढ़कर बुद्धि तीव्र सूक्ष्म रूप हो जाती है, कि जो बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण करती है। इस से मनुष्य शरीर में वीर्य वृद्धि को प्राप्ति होकर स्थिर बल पराक्रम जितेन्द्रियता सब शास्त्रों को थोड़े ही काल में समझ कर उपस्थित कर लेगा। (सत्यार्थप्रकाश तृतीय समुल्लास)

ऐसे ही मनुस्मृति का प्रमाण उद्धृत करते हुये महर्षि प्राणायाम का महत्व वर्णन करते हैं—

प्राणायामा ब्राह्मणस्य त्रयोऽपि विधिवत्कृताः।
व्याहृतिप्रणवैर्युक्ता विज्ञेयं परमं तपः॥ ७०॥
दह्यन्ते ध्मायमानानां धातूनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ।। ७१ ।।
प्राणायामैर्दहेद् दोषान् धारणाभिश्च किल्विषम् ।
प्रत्याहारेण संसर्गान् ध्यानेनानैश्वरान्गुणान् ।। ७२ ।।
(मनु० अ० ६)

इस प्रकार ब्राह्मण अर्थात् ब्रह्मवित् संन्यासी को उचित है कि ओंकार पूर्वक सप्तव्याहृतियों से विधिपूर्वक प्राणायाम जितनी शक्ति हो उतने करे। परन्तु तीन से तो न्यून प्रायाणाम कभी न करे। यही संन्यासी का परम तप है। क्योंकि जैसे अग्नि में तपाने और गलाने से धातुओं के मल नष्ट हो जाते हैं वैसे ही प्राणों के निग्रह से मन आदि इन्द्रियों के दोष भस्मीभूत होते हैं। इसलिए संन्यासी लोग नित्य प्रति प्राणायामों से आत्मा अन्तःकरण और इन्द्रियों के दोष धारणाओं से पाप, प्रत्याहार से संग दोष, ध्यान से अनीश्वर के गुणों अर्थात् हर्ष शोक और अविद्या आदि जीव के दोषों को भस्मीभूत करें। (सत्यार्थप्रकाश पंचम समुल्लास)

प्राणायाम से मन की एकाग्रता

हमारे मन में अनेक दिव्य शक्तियां विद्यमान हैं। किन्तु मन की चंचलता के कारण हम उनका उपयोग करने में असमर्थ हैं। संसार में सब से कठिन कार्य मन को वश में करना ही है। गुरु द्रोणाचार्य की परीक्षा में चिड़िया की आंख में तीर मारकर उत्तीर्ण होनेवाले, मछली की आंख को बाण की नोंक से बींधकर द्रौपदी स्वयंवर को जीतने वाले तथा निद्रा को वश में कर गुडाकेश की पदवी से विभूषित विश्वप्रसिद्ध योद्धा अर्जुन ने भी इस मन की चंचलता को अनुभव करते हुए योगिराज श्रीकृष्ण को सम्बोधित कर कहा था—

चंचलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।

तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करम् ॥

अर्थात् हे कृष्ण ! यह मन अतिबलवान्, दृढ़ प्रमाथि तथा अति चंचल है। इसे एकाग्र करना मैं वायु के निरोध के समान अति दुष्कर समझता हूँ।

यदि हमारा अधिकार मन पर होजावे तो निश्चितरूप से हम अपने अन्तिम लक्ष्य पर पहुँच सकते हैं। इसकी चंचलता को नष्ट कर एकाग्र करने का प्राणायाम मुख्य साधन है। मन और प्राण का अति निकट का सम्बध है। मन के निरोध से प्राण का निरोध तथा प्राण के निरोध से मन का निरोध अवश्यम्भावी है। इसीलिये किसी साधक विद्वान् ने लिखा है—

चले वाते चलं चित्तं निश्चले निश्चलं भवेत्।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरोधयेत् ॥

अर्थात् प्राण के चंचल होने पर मन चंचल तथा प्राण के निरोध से मन भी निरुद्ध हो जाता है। प्राणायाम से योगी स्थिर-भाव को प्राप्त होता है, अतः प्राण का अवरोध करना चाहिये।

इसी प्रकार योगदर्शन में महर्षि पतञ्जलि मन निरोध के साधनों का वर्णन करते हुये लिखते हैं—

प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य। योग० १-३४॥

वायु के बाहर निकालने और विशेषरूप से धारण करने रूप प्राणायाम से मन को साधक स्थिर करे। अर्थात् रेचक और पूरक प्राणायाम करने से मन चंचलता को छोड़ एकाग्र हो जाता है।

प्राण का फल निर्देश करते हुए योगदर्शनकार पुनः लिखते हैं—

धारणासु च योग्यता मनसः। योग २-५३॥

अर्थात् प्राणायाम करने से मन एकाग्र हो धारणा के लिये

समर्थ बन जाता है।

सांख्य दर्शन के निर्माता महर्षि कपिल भी प्राणायाम से मन की एकाग्रता को अपने दर्शन में स्वीकार करते हैं—

निरोधश्छर्दिविधारणाभ्याम्। सांख्य० ३—३३॥

अर्थात् रेचक पूरक प्राणायामों से मन की वृत्तियों का निरोध हो जाता है।

इस प्रकार सब ऋषि महर्षि इस षिय में एक मत हैं - साधक महानुभाव स्वयं अनुभव करके लाभ उठावें।

प्राण अपान का स्वरूप

आज शिक्षित समाज में प्राण अपान के विषय में नितान्त भ्रम फैला हुआ है। लोगों की यह धारणा है कि जो वायु हम बाहर से भीतर शरीर में ग्रहण करते हैं वह प्राण तथा जो वायु बाहर निकलता है वह अपान है। यह भ्रम प्राण अपान को श्वास प्रश्वास का पर्यायवाची मानकर ही हुआ है। प्राचीन संस्कृत साहित्य में प्राण अपान का स्वरूप इसके सर्वथा भिन्न है। महर्षि दयानन्द जी ने भी अपने ग्रथों में प्राचीन मान्यता को प्रामाणिक मानकर जो श्वास बाहर निकलता है उसकी संज्ञा "प्राण" तथा जो वायु बाहर से भीतर लिया जाता है उसका नाम "अपान" स्वीकार किया है।

कितने ही पुस्तक प्रकाशक महानुभाव महर्षि के मन्तव्य को न समझकर वर्तमान काल की मिथ्या धारणा के अनुसार सत्यार्थ-प्रकाश आदि ऋषि ग्रन्थों में परिवर्तन करने का अक्षम्य अपराध कर बैठते हैं। प्राण अपान के विषय में महर्षि का मन्तव्य जानने के लिये उनके ग्रन्थों के उद्धरण यहां देना उपयुक्त होगा।

सत्यार्थप्रकाश में महर्षि वैशेषिकदर्शन के सूत्र का भाष्य करते हुए लिखते हैं—"(प्राण) भीतर से वायु को निकालना, (अपान) बाहर से वायु को भीतर लेना।" (तृतीय समुल्लास)

इसी प्रकार "प्राणमय कोश" का विवेचन करते हुये महर्षि अन्य स्थान पर लिखते हैं—"प्राणमय" जिसमें प्राण अर्थात् जो वायु भीतर से बाहर, "अपान" जो बाहर से भीतर जाता—
(नवम समु०)

प्राण अपान का स्वरूप बताते हुए महर्षि यजुर्वेद में निम्न मन्त्र का भाष्य करते हुए लिखते हैं—

प्राणाय स्वाहाऽपानाय स्वाहा व्यानाय स्वाहा, चक्षुषे स्वाहा श्रोत्राय स्वाहा वाचे स्वाहा मनसे स्वाहा। यजु० २२-२३॥

पदार्थ-(प्राणाय) य आभ्यान्तराद् बर्हिनिःसरति (अपानाय) यो बहिर्देशादाभ्यन्तरं गच्छति...............

आर्यभाषा—(प्राणाय) जो पवन भीतर से बाहर निकलता है... (अपनाय) जो बाहर से भीतर को जाता................।

इसी प्रकार ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका में अथर्ववेद का मन्त्र उद्धृत करते हुए लिखते हैं—

आयुश्च रूपं च नाम च कीर्तिश्च।
प्राणश्चापानश्च चक्षुश्च श्रोत्रं च॥

(प्राणश्चापानश्च) प्राणायामरीत्या प्राणापानयोः शुद्धिवले कार्ये। शरीराद्बाह्यदेशं यो वायुर्गच्छति स "प्राणः", बाह्य-देशाच्छरीरं प्रविशति स वायुरपानः"।

(प्राणश्चापानश्च) जो वायु भीतर से बाहर आता है उस को "प्राण" और जो बाहर से भीतर जाता है उसको "अपान" कहते हैं। (वेदोक्तधर्मवि०")

प्राणायाम के विषय में अन्य ऋषि महर्षियों का भी यही मन्तव्य है, यथा महर्षि पाणिनि जी अपने वर्णोच्चारण शिक्षा ग्रंथ में लिखते हैं—नाभिप्रदेशात् प्रयत्नप्रेरितः प्राणो नाम वायुरूर्ध्व-माक्रामन्नुर आदीनां स्थानानामन्यतमस्मिन् स्थाने प्रयत्नेन विचार्यते।

महर्षि दयानन्द इस सन्दर्भ का अर्थ आर्यभाषा में इस प्रकार करते हैं—जो ऊपर को श्वास निकलता है उसको प्राण कहते हैं, जो आत्मा के उच्चारण की इच्छा से विचारपूर्वक नाभिदेश से प्रेरणा किया प्राणवायु ऊपर को उठता हुआ कंठ आदि स्थानों में से किसी स्थान में उत्तम यत्न के साथ विचारा जाता है।

प्राणापान का वर्णन वाचस्पत्य कोश में भी इसी प्रकार लिखा है—यद्वै पुरुषः प्राणिति मुखनासिकाभ्यां वायुं बहिर्निस्सारयति स प्राणाख्यो वायुर्वायुवृत्तिविशेषः। यदपानित्यपश्यमिति ताभ्यामेव मुखनासिकाभ्यां अन्तराकर्षति सोऽपानाख्यो वृत्तिरिति।

इसी प्रकार अन्यत्र भी अनेक स्थलों पर प्राणापान का यही स्वरूप वर्णित है।

इति प्रथमोऽध्यायः।

द्वितीय अध्याय

प्राणायाम का स्वरूप

इस उपस्थित अध्याय में प्राणायाम का स्वरूप एवं शरीर की उन्नति में प्राणायाम किस प्रकार सहायक है इसकी विवेचना करनी है। प्राणायाम योगांगों में चौथा अंग है। योगदर्शन में इसे समाधि की सिद्धि में बहिरंग साधन माना गया है। प्राणायाम का स्वरूप प्रकट करते हुए महर्षि पतञ्जलि योगदर्शन में लिखते हैं—

"तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।

(योग २-४९)

(तस्मिन्सति) उस आसन के सिद्ध हो जाने पर (श्वास-प्रश्वासयोः) श्वास-प्रश्वासों की (गतिविच्छेदः) गति का बन्द होना (प्राणायामः) प्राणायाम है।

जो वायु हम बाहर से भीतर ग्रहण करते हैं उसे श्वास तथा जो भीतर से बाहर छोड़ते हैं उसे प्रश्वास कहते हैं। आसन का सम्यक् प्रकार से अभ्यास करने के पश्चात् इन श्वास-प्रश्वासों की गति को रीति विशेष के अनुसार रोकने को प्राणायाम कहते हैं।

यहां पर श्वास प्रश्वास की गतिविच्छेद से तात्पर्य यह है कि श्वास को भीतर ले जाकर भीतर ही यथाशक्ति रोकना, तथा प्रश्वास को बाहर ही यथाशक्ति रोकने का यत्न करना। प्राणायाम शब्द (प्राणानामायामः) प्राण+आयाम इन दो शब्दों के संयोग से बना है, प्राण का अर्थ श्वास प्रश्वास तथा आयाम का अर्थ फैलाना या विस्तार करना है। अर्थात् शनैः शनैः अभ्यास द्वारा श्वास प्रश्वास का निग्रह करके उनको रोकने की अवधि बढ़ाना ही प्राणायाम है।

शारीरिकोन्नति का साधन प्राणायाम

"प्राणो वै बलम्" के अनुसार शरीर का बल बढ़ाने में प्राण मुख्य साधन है। प्राणायाम के अभ्यास से एक दुर्बल एवं निर्वीर्य मनुष्य भी सशक्त तथा तेजस्वी बन सकता है। इतिहास में इसके अनेक प्रमाण उपस्थित हैं, रावण की सभा में अंगद के द्वारा भूमि में पैर जमाकर सब राक्षसों को लज्जित करने में यह प्राणायाम ही कारण था। महर्षि दयानन्द जी ने भी प्राणायाम के ही अभ्यास से अतुल शारीरिक बल का संग्रह किया था। उनके जीवन में अनेक घटनाएं आश्चर्यजनक देखने में आती हैं। मनों भार से लदी हुई कीचड़ में धंसी हुई दो बैलों से न निकलने वाली गाड़ी को सहज में ही निकालकर कीचड़ से बाहर कर देना प्राणायाम द्वारा ही सम्भव था। परस्पर टकराते हुए दो भयंकर सांडों को सींग पकड़कर पीछे धकेल देना। भागती हुई घोड़ा बग्गी को पीछे से पकड़ कर रोक देना और सैकड़ों वरिष्ठ पहलवानों की सभा में हाथ को ऊपर करके शक्ति परीक्षण की चेतावनी देना, कर्णसिंह को हाथ पकड़ कर मूर्च्छित कर देना, अपनी गोली कौपीन से जल निचोड़ कर पहलवानों की परीक्षा करना और इसी प्रकार अन्य अनेक अवसरों पर अपने शारीरिक बल से लोगों को आश्चर्यचकित कर देना आदि सब इस प्राणामाम का ही प्रताप था। वे नित्य प्रति बहुत प्रातःकाल ही उठकर ३-४ घण्टे तक प्राणायाम किया करते थे। प्राणायाम के कारण उनका शरीर वज्रसदृश्य बन चुका था। बड़े-बड़े पहलवान पैर दबाने के व्याज से पैरों का स्पर्श कर और ऐसी उनके शरीर की अद्भुत कठोरता को देख आश्चर्यचकित हो उठते थे।

प्रो० राममूर्ति के लोकप्रसिद्ध बल का रहस्य भी यह प्राणायाम

ही था। प्रो० राममूर्ति इस विषय में स्वयं लिखते हैं कि बाल्यावस्था में शरीर पर तपेदिक के लक्षण दिखाई देने लगे थे। किन्तु ब्रह्मचर्य, व्यायाम और प्राणायाम के विशेष अभ्यास से मैं शारीरिक बल में विश्वविजेता बनने में सफल हुआ। इसी प्राणायाम से प्रो० राममूर्ति ने एक ही मुक्के में विदेशी पहलवान को मृत्यु का ग्रास बना दिया था। मोटी-मोटी जंजीरों को कच्चे सूत के धागे के समान वे अनायास ही तोड़ दिया करते थे। सैंकड़ों मन के पत्थर को छाती पर रखकर तुड़वाना तथा हाथी को अपनी छाती पर चढ़ाना, दो-दो मोटरों को एक साथ रोककर उन्होंने प्राणायाम की धाक देश-विदेश में सब जगह बैठा दी थी। आज देश का स्वास्थ्य पतनोन्मुख है यदि हम चाहते हैं कि हमारे देश में फिर से बलिष्ठ स्त्री पुरुष हों तो हमें अपनी दिनचर्या में प्राणायाम को स्थान देना होगा। बिना प्राणायाम के हम आरोग्य एवं बल प्राप्ति की दिशा में एक पग भी आगे नहीं बढ़ सकते। प्राणायाम से शारीरिक उन्नति किस प्रकार होती है इसे जानने के लिये एक दृष्टि शरीर के अन्दर होनेवाले अनिच्छित कार्यों में से हृदय और फेफड़ों के कार्यों पर डालनी चाहिये।

हृदय

रक्तपरिचालक यन्त्र का नाम हृदय है। यह अंग अनैच्छिक मांस से निर्मित है और दोनों फुफ्फुसों (फेफड़ों) के बीच में वक्ष के भीतर रहता है। जवान मनुष्य का हृदय कोई ४॥ इंच लम्बा ३॥ इंच चौड़ा और २॥ इंच मोटा होता है और उसका भार ३॥ छटांक के लगभग होता है।

किसी मनुष्य का हृदय, आकार, परिमाणादि में उसकी बन्द मुट्ठी से बहुत कुछ मिलता है। हृदय का अधिक अंश मध्यरेखा के

बाईं ओर अवस्थित है और उसके दाहिनी ओर दाहिना और बाईं ओर बांयां फुफ्फुस रहता है। हृदय मांस से निर्मित एक कोष्ठ है जिसके भीतर रक्त भरा रहता है। इसके अन्दर चार भिन्न-भिन्न कोठरियां होती हैं। जिन्हें (१) दाहिना ग्राहक कोष्ठ, (२) दाहिना क्षेपक कोष्ठ, (३) बांयां ग्राहक कोष्ठ, (४) बांयां क्षेपक कोष्ठ कहते हैं।

हृदय कभी एक जैसा नहीं रहता। वह कभी सिकुड़ता है और कभी फैलता है। हृदय से दो प्रकार की नाड़ियों का सम्बन्ध होता है जो नाड़ियां शरीर से दूषित रक्त को हृदय में वापिस लाती हैं उन्हें शिरायें कहते हैं तथा जिनमें शुद्ध रक्त शरीर के पोषण के लिए हृदय से जाता है उन्हें धमनियां कहते हैं। शरीर से शिराओं द्वारा आये हुए अशुद्ध रक्त को शुद्ध होने के लिये फुफ्फुसों में भेजना तथा फुफ्फुसों से आये हुए शुद्ध रक्त को शरीर में भेजना ही हृदय का कार्य है। हृदय निरन्तर अपने कार्यों में लगा रहता है। मनुष्य के शरीर में कुल रक्त का भार शरीर के भार के बीसवें अंश के लगभग होता है। जिस मनुष्य का भार १ मन २० सेर है उसके शरीर में ३ सेर के लगभग रक्त होता है। हृदय के सिकुड़ने को आंकुचन या संकोच कहते हैं और फैलकर पूर्वदशा को प्राप्त होने को प्रसार। हृदय इस संकोच और प्रसार के द्वारा रक्त को ग्रहण करता है और आगे धकेलता है। एक मिनट में ७२ बार हृदय यह संकोच और प्रसार की क्रिया करता है। इस प्रकार २४ घण्टे में २५२ मन रक्त हृदय से शुद्ध होने के लिए फुफ्फुसों में जाता और इतना ही फुफ्फुसों में शुद्ध होकर हृदय में वापिस लौट जाता है। जब हृदय संकोच करता है तो वह रक्त को बड़े वेग से धमनियों में ढ़केलता है और प्रसार से शिराओं द्वारा रक्त को ग्रहण करता है। इस संकोच विकास से एक शब्द उत्पन्न होता है जो लूब-डप

लूब्र-डप लूब-डप जैसा सुनाई पड़ता है।

फुफुफ्स या फेफड़े

फुफ्फुस दो होते हैं। वे वक्ष (छाती) में हृदय के दाहिनी ओर बाईं ओर रहते हैं। दाहिना फुफ्फुस बायें की अपेक्षा अधिक चौड़ा और भारी होता है। मनुष्य के फुफ्फुसों का भार एक सेर के लगभग होता है। स्त्रियों में इससे थोड़ा कम होता है। फुफ्फुसों में श्वास नासिका द्वारा श्वासप्रणाली में होता हुआ पहुँचता है। फुफ्फुसों के अनेक छोटे-छोटे अंश होते हैं जो परस्पर सौत्रिक तन्तुओं के द्वारा बन्धे रहते हैं जिन्हें वायु मन्दिर कहा जाता है। फुफ्फुसों का कार्य श्वास प्रश्वास क्रिया का सम्पादन करना है। ये श्वास लेने पर फैल जाते हैं और प्रश्वास अर्थात् वायु के बाहर निकालने पर अपनी पूर्व अवस्था में हो जाते हैं। प्रश्वास के पश्चात् भी फुफ्फुसों में वायु भरा रहता है। साधारणतः स्वस्थ मनुष्य एक मिनट में १६ से २० तक श्वास लेता है। बचपन में यह संख्या अधिक होती है। रोग में श्वास की संख्या घट जाती है। फुफ्फुस निरन्तर श्वास-प्रश्वास क्रिया से रक्त की शुद्धि करते हैं। यह हम पूर्व लिख चुके हैं कि फुफ्फुस स्पंज की भांति असंख्य छोटे-छोटे वायु मन्दिरों का समुदाय है। लम्बाई चौड़ाई में फैला देने से फेफड़ा १४००० वर्ग फिट स्थान घेरता है। ये वायु मन्दिर वक्षोदर, मध्यस्थ पेशी की चाल से खुलते और बन्द होते रहते हैं। जब ये वायु मन्दिर खुलते हैं, तब एक ओर से तो हृदय से अशुद्ध रक्त और दूसरी ओर से श्वास के द्वारा लिया हुआ वायु उन्हें भर देते हैं। रक्त और वायु के मध्य एक अति पतली झिल्ली होती है। प्रकृति का एक विलक्षण नियम उसमें काम करता है। उस नियम के वशीभूत होने से जिसमें जो वस्तु नहीं होती वह दूसरे से खींच लेता

है। शुद्ध वायु से जीवनीय तत्त्व (ओषजन) रक्त में मिल जाते हैं और रक्त में संचित दूषित तत्त्व वायु में मिल जाते हैं। इस प्रकार शुद्ध हुआ रक्त धमनियों द्वारा शरीर में पहुँच जाता है। और अशुद्ध हुई वायु प्रश्वास के द्वारा बाहर निकल जाती है। यह कार्य प्रतिक्षण हुआ करता है।

फेफड़े में शुद्ध वायु न पहुँचने का परिणाम

अस्तु, अब विचारणीय बात यह है कि यदि हृदय से रक्त शुद्ध होने के लिए फेफड़े में जावे परन्तु श्वास द्वारा पर्याप्त वायु फेफड़े में न पहुँचे या सब वायु मन्दिरों में जहां रक्त पहुंच चुका है शुद्ध वायु न पहुँचे तो उसका परिणाम क्या होगा ?

फेफड़े के मुख्यतया तीन भाग हैं (१) ऊपरी भाग जो प्रायः गर्दन तक है। (२) मध्यभाग जो दोनों ओर हृदय के इधर-उधर है। (३) निम्न भाग जो वक्षोदर मध्यस्थ पेशी के ऊपर दोनों ओर है। साधारण रीति से जो श्वास लिया जाता है वह पूर्ण श्वास नहीं होता इसीलिये फेफड़े के सब भागों अथवा सब भागों के समस्त वायु मन्दिरों में नहीं पहुंचता तो ऊपरी भाग फेफड़े का रोगी होना प्रारम्भ हो जाता है।

इसी प्रकार फेफड़ों के मध्य और निम्न भागों के रोगी हो जाने से खाँसी-श्वास-निमोनिया और जीर्णज्वरादि अनेक रोग जो फेफड़ों से सम्बन्धित हैं, होने लगते हैं। इस प्रकार पर्याप्त वायु फेफड़ों में न पहुंचने से जहां एक ओर फेफड़ों से सम्बन्धित रोग उत्पन्न होते हैं तो दूसरी ओर रक्त शुद्ध नहीं होने पाता और यह बिना शुद्ध हुआ अशुद्ध रक्त ही हृदय में लौटकर वहां से समस्त शरीर में धमनियों के द्वारा फैल जाता है। बार-बार इस प्रकार दूषित रक्त के शरीर में फैलने से मामूली खाज से लेकर कुष्ठ रोग

तक हो जाया करते हैं। शरीर में उत्साह-कान्ति स्फूर्ति का नितान्त अभाव हो जाता है। शरीर-मन-मस्तिष्क की सारी शक्तियां मन्द पड़ जाती हैं और मनुष्य अनेक भयंकर व्याधियों से पीड़ित हो साक्षात् नरक का अनुभव करता है।

प्राणायाम का महत्त्व

ऊपर हमने हृदय फुफ्फुस आदि-शरीर के अंगों का वर्णन इसीलिये किया कि हम श्वास संस्थान के कार्य और महत्त्व को समझ सकें। हमारी ज्ञानेन्द्रियां, कर्मेन्द्रियां, मन, बुद्धि आदि सब अध्यात्मजगत् के तत्त्वों का निर्माण रक्त से ही होता है। रक्त से ही मांस-मेद-अस्थि-मज्जा-शुक्र यावत् धातुएं बनती हैं। रक्त जितना शुद्ध पवित्र होगा उतना ही शरीर के अन्य अंग प्रत्यंगों का निर्माण भी ठीक रूप में हो सकेगा। रक्त को शुद्ध तथा जीवनीय तत्त्वों से परिपूर्ण करने का कार्य फुफ्फुसों का है जिसे वह श्वास-प्रश्वासों द्वारा सम्पादित करता है। ऐसी अवस्था में प्राणायाम का महत्त्व स्पष्ट हो जाता है। हम पूरक प्राणायाम द्वारा विशुद्ध वायु अधिक परिमाण में फुफ्फुसों में पहुँचा सकते हैं जो कि अपने दबाव के कारण फुफ्फुसों में स्थित सूक्ष्म से सूक्ष्म वायु मन्दिरों में पहुँचकर रक्त को शुद्ध कर सके, तथा आभ्यन्तर कुम्भक के द्वारा फेफड़े की धारणशक्ति को अधिकाधिक बढ़ाकर उसे सबल बना सकते हैं तथा वेगपूर्वक रेचक प्राणायाम करके फुफ्फुसों में स्थित सम्पूर्ण दूषित वायु को बाहर फैंक सकते हैं। इस प्रकार रेचक और पूरक की क्रिया से हम पूर्ण स्वास्थ्य लाभ करके सुखी हो सकते हैं।

हमने यह प्राणायाम के स्थूल कार्य का वर्ण किया जिसे आधुनिक शरीरशास्त्रज्ञ भी स्वीकार करते हैं। इसके अतिरिक्त

प्राणायाम का अति महत्त्वपूर्ण कार्य अन्य भी है। जो वायु हम नासिका द्वारा अन्दर लेते या बाहर निकालते हैं केवल उसी का नाम प्राण नहीं है। प्राणवहा नाड़ियां शरीर के प्रत्येक अंग में यहां तक की त्वचा के भी प्रत्येक अणु में फैली हुई हैं। इन सब नाड़ियों में प्रतिक्षण प्राणदेव परिक्रमा करते हैं। प्राणवाहक नाड़ियां रक्तवाहक नाड़ियों के समान सच्छिद्र नहीं हैं अपितु ठोस हैं। इनके आभ्यन्तर तथा बाहर के अवयवों से होता हुआ प्राण इस प्रकार गति करता है जैसे कि "ब्लाटिंग पेपर" में पानी। इन्हीं को प्राणसूत्र कहते हैं। गति और ज्ञान इन दोनों प्रकार के कार्यों का सम्पादन प्राण और देव मन इन सूत्रों द्वारा करते हैं। प्राणायाम करने से इन सभी प्राणसूत्रों को विशेष बल मिलता है। जिससे सम्पूर्ण शरीर में स्फूर्ति और उत्साह का संचार हो जाता है।

प्राणायाम करते समय "मूलाधार का संकोच" नामक क्रिया विशेष ध्यान से करनी होती है। जिसका वर्णन हम अगले अध्यायों में करेंगे। मूलाधार के संकोच से प्राण की ऊर्ध्व गति होकर मस्तिष्क में स्थिर हो जाता है जिस से मन अनायास एकाग्र होकर साधक को आनन्दित कर देता है। इस प्रकार प्राणायाम करने से अनेक अपूर्व लाभ होते हैं।

दीर्घायु का साधन प्राणायाम

प्राणियों की आयु को श्वास प्रश्वासों में तो विभक्त नहीं माना जा सकता, किन्तु जो लोग ब्रह्मचर्य का पालन करते हुये नियमपूर्वक प्राणायाम करते हैं वे जहां शरीर मन आदि से नीरोग रहते हैं वहां उनकी आयु में भी वृद्धि हो जाती है। प्राणायाम के अभ्यास से मनुष्य के फुफ्फुस बलवान् हो जाते हैं श्वास प्रश्वास की

गति गम्भीर होने से आयु क्षीण नहीं होती। उनके श्वास प्रश्वासों की संख्या बहुत कम हो जाती है। इसी कारण ऋषि महर्षि तथा संयमी लोग दीर्घायु होते हैं और उनकी अपेक्षा चरित्रहीन संयम-रहित जीवन बितानेवाले लोग अति अल्पायु होते हैं। जिस समय हमारे देश में इस प्राणायाम विद्या का प्रचार था तब लोगों की आयु का माध्यम शत वर्ष था। रोग प्रायः नहीं होते थे। मृत्यु विना इच्छा के नहीं आती थी। महाभारत में भीष्म पितामह कई मास तक मृत्यु से संघर्ष करते रहे और फिर अपनी इच्छानुसार प्राणविसर्जन किये। श्वासों के साथ आयु का घनिष्ठ सम्बन्ध है यह निम्न विवरण तालिका से स्पष्ट हो जाता है।

श्वासोपरि प्राणियों की आयु

(प्राणी)	(प्रति मिनट श्वास)	(आयु)
शशक	३८	८ वर्ष
कबूतर	३६	८ वर्ष
बन्दर	३२	२१ वर्ष
कुत्ता	२६	१४ ,,
बकरा	२४	१३ ,,
बिलाव	२५	१३ ,,
घोड़ा	१६	५० ,,
मनुष्य	१५	१०० ,,
हाथी	१२	१०० ,,
सर्प	८	१२० ,,
कच्छुआ	५	१५० ,,

द्रष्टव्य—यह श्वास संख्या स्वस्थ प्राणियों की है रोगी और दुर्व्यसनियों की नहीं।

श्वास सदैव नाक से ही लें

वैसे भगवान् की ओर से मनुष्य को यह सुविधा प्राप्त है कि वह नाक और मुंह दोनों से ही श्वास ले सकता है, किन्तु थोड़ा गम्भीरता से देखने पर यही परिणाम निकलता है कि श्वास लेने के लिये प्रकृति ने नासिका का ही निर्माण किया है। आज अनेक लोग और विशेषकर सभ्य कहे जानेवाले मनुष्यों में मुँह में से श्वास लेने का दुर्व्यसन दिखाई देता है। जिसका परिणाम अतिहानिप्रद रहता है। कारण यह है कि मुख में ऐसा कोई साधन नहीं जो वायु का संशोधन कर फुफ्फुसों के योग्य बना सके। इस कारण दूषित परमाणुओं सहित वायु फेफड़ों में पहुँच कर अनेक संक्रामक रोगों को पैदा कर देता है। मुँह से श्वास लेने का मार्ग छोटा होने से भी वायु अति शीत अथवा अति उष्ण रूप से ही फेफड़ों में पहुँच जाता है। जिससे सर्दी जुकाम-खाँसी आदि अनेक रोग पैदा हो जाते हैं। इसके विपरीत नासिका से श्वास लेना अति उपयोगी है। नासिका में भगवान् ने इस प्रकार के साधन संयुक्त किये हैं जो फुफ्फुसों को हानि पहुंचाने वाले कीटाणुओं को मध्य में ही रोक लेते हैं। फेफड़े तक पहुँचते-पहुँचने वायु उपयुक्त शीतोष्ण बन जाता है। जो लोग प्राणायाम के मार्ग पर बढ़ना चाहते हैं उन्हें सर्वप्रथम नाक से श्वास लेने का स्वभाव बनाना चाहिये। यह देखने में सामान्य सी बात प्रतीत होती है किन्तु स्वास्थ्य की दृष्टि से इसका विशेप महत्त्व है।

इति द्वितीयोऽध्यायः।

तृतीय अध्याय

प्राणायाम की तैयारी

प्राणायाम करने से पूर्व उस की तैयारी करना परमावश्यक है। तैयारी से अभिप्राय है—अपने आपको प्राणायाम के योग्य बनाना।

जो साधक स्वयं को प्राणायाम के अधिकारी नहीं बनाते वे अनुभवी गुरुओं के सानिध्य में रहते हुये भी यथेष्ट उन्नति से वंचित ही रहते हैं। अतः प्राणायाम के पथिकों को निम्न बातों पर विशेष ध्यान देना चाहिये।

प्राणायाम के प्रति आस्था

जो लोग प्राणायाम में सफल होना चाहते हैं उनका सर्वप्रथम यह कर्तव्य है कि वे अपने मन को प्राणायाम के गुणों से परिचित करा दे। जिस से प्राणायाम का विचार आते ही उसके मधुर परिणामों को विचार कर मन उछल उठे। प्राणायाम करने से पूर्व हमारे मन में यह विचार दृढ़ होना चाहिये कि अब हम एक जीवनदायिनी क्रिया को करने चल रहे हैं जिससे अनेक दिव्य शक्तियां प्राप्त होंगी। शरीर की सब धातुओं के मल भस्मीभूत हो जावेंगे। निराशा-दुर्बलता-निष्कर्मण्यता नाम को भी शेष न रहेगी। सब प्रकार के रोगों की इतिश्री हो जावेगी। जीवन में उत्साह-पौरुष-साहस-शौर्य-पुरुषार्थ आदि शुभ गुणों का उदय होगा। इन्द्रियों की मलिनता एवं चंचलता नष्ट होकर परमपुरुषार्थ की सहयोगिनी बन जावेंगी। बुद्धि कुशाग्र होने से ज्ञान के अथाह सागर में इच्छानुसार विचरण हो सकेगा। सब प्रकार की ऋद्धिसिद्धियां चरण चूमेंगी, वीर्य की ऊर्ध्व गति होने से आत्मा वास्तविक रूप से

शरीर का राजा बन सकेगा। संकीर्णता दूर होकर "वसुधैव कुटुम्बकम्" का दिव्य सन्देश मन में स्फुरित हो उठेगा। अन्तःकरण के मल विक्षेप आवरण आदि सब दोष दूर होकर जीवन पवित्र एवं सफल हो जावेगा। इस प्रकार से अनेक शुभ गुणों का ध्यान करते हुए अति उत्साह-निष्ठा और श्रद्धा के साथ प्राणायाम करने बैठें। मन के अन्दर संशय अथवा विकल्प को थोड़ासा भी अवकाश न दें, इस प्रकार करने से शीघ्र ही यथेष्ट उन्नति सम्भव है।

प्राणायाम में आसनों की उपयोगिता

प्राणायाम तथा आसन का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है। आसन की सिद्धि के पश्चात् ही साधक प्राणायाम में पूर्ण सफलता प्राप्त कर सकता है इसलिये योग दर्शन में महर्षि पतञ्जलि प्राणायाम का लक्षण करते हुये लिखते हैं—

"तस्मिन्सति श्वासप्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः।
योग० २-४९॥

अर्थात् आसन के सिद्ध होने पर श्वास प्रश्वास की गति का रोकना प्राणायाम है। सूत्र में तस्मिन् सति पद विशेष ध्यान देने योग्य है। आचार्य इस पद से प्राणायाम के लिये आसन की विशेष उपयोगिता सिद्ध करना चाहते हैं। इसी कारण प्राणायाम से पूर्व यह आसन का विधान किया है। आसन की स्थिरता का सब से बड़ा लाभ यह है कि साधक को उपासना के विघ्न सर्दी-गर्मी-भूख-प्यास आदि द्वन्द्व दुःख नहीं पहुँचाते। इसीलिये योगसूत्रकार लिखते हैं— "ततो द्वन्द्वानभिघातः॥ योग० २-४७

अर्थात् जब आसन स्थिर हो जाता है तब उपासक को कुछ परिश्रम नहीं करना पड़ता और सरदी-गर्मी अधिक पीड़ा नहीं पहुँचाती।

भगवद् गीता में आसन के विषय में लिखा है —

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥१॥
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥२॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्याऽऽसने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥३॥
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।
सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥४॥

योगी एकान्त देश में बैठकर मन एकाग्र करे। परमेश्वर चिन्तन से अतिरिक्त अन्य विषयवासनाओं का चिन्तन न करे। निरन्तर एकरस ममतारहित होकर मन को परमेश्वर में लगावें। ॥१॥

ऐसे स्थान में कि जहां की भूमि, जल, वायु शुद्ध हो और जो न तो बहुत ऊंचा और न बहुत नीचा हो वहां नीचे कुच का आसन उसके ऊपर मृगछाला बिछा उस पर एकाग्र मन से चित्त और इन्द्रियों की वृत्तियों का निरोध करके निश्चल दृढ़ आसनपूर्वक स्वयं बैठकर अपनी आत्मा की शुद्धि के लिये ध्यान योग से परमात्मा के चिन्तन में तत्पर होवे ॥२–३॥

धड़, रीड की हड्डी, शिर और गर्दन को अचल और सीधा धारण किये हुये अपनी नासिका के अग्रभाग में ध्यान ठहराकर स्थिर होकर बैठे और इधर-उधर किसी दिशा में दृष्टि न करे ॥४॥

प्राणायाम करने के लिये उपयुक्त आसन की जिज्ञासा में हमारा निवेदन है कि जिस आसन में सुखपूर्वक देर तक बैठा जा

सके वही आसन उचित है। योग दर्शन में भी इसी को प्रधानता दी है यथा—"स्थिरसुखमासनम्" योग० २-४६॥

प्राणायाम का अभ्यास करने के लिये सिद्धासन सर्व श्रेष्ठासन है। सिद्धासन के अभ्यास से अन्य अनेक धातु सम्बन्धी विकार नष्ट हो जाते हैं। विधि इस प्रकार है—

समतल भूमि पर बैठकर बायें पैर की ऐडी अण्डकोष और गुदा इन्द्रिय के बीच में जो स्थान है उस पर लगाओ। यह वह स्थान है जहां से वीर्यवाहक नाड़ियां जाती हैं। दायें पैर की एडी मूत्र इन्द्रिय के ऊपर जहां बाल उगते हैं, लगाओ। दोनों पैरों के गट्टे मिले हुये हों। दोनों घुटने भूमि पर टिके हों। सिर-ग्रीवा मेरुदण्ड (रीढ़ की हड्डी) समरेखा में (सीधी) रहने चाहियें। ठोडी का झुकाव नीचे को करें वा कण्ठमूल में लगावें। दोनों हाथों को तान कर दोनों घुटनों पर रखें। शरीर सारा खिचा हुआ होना चाहिये। छाती तनी हुई और आगे को उभरी हुई हो। दृष्टि नासिका के अग्रभाग अथवा भृकुटि में स्थिर करें। प्राणायाम के अभ्यास से पूर्व एक या दो घण्टे तक इस आसन में बैठने का अभ्यास करना चाहिये।

इस आसन के करने से पाचनशक्ति बढ़ती है। अतिसार, श्वास, कास, बहुमूत्र आदि रोग दूर होते हैं। हृदय बलवान् होता है। स्वप्नदोष, प्रमेह आदि धातुसम्बन्धी सब दोष नष्ट हो जाते हैं। मन एकाग्र एवं शान्त होकर वश में आजाता है। विषय लालसा कम होती है। वीर्य की ऊर्ध्वगति हो जाती है। ब्रह्मचारी को ब्रह्मचर्य की सिद्धि के लिये इस का विशेष अभ्यास करना चाहिये। इसके अतिरिक्त शीर्षासन, पद्मासन, सर्वांगासन, हलासन, मयूरासन, पश्चिमोत्तानासन भी प्राणायाम के अभ्यासी के लिये

विशेष लाभदायक आसन हैं। इन आसनों के करने से नाड़ियों की शुद्धि होकर प्राणायाम में सफलता मिलती है। अभ्यासी का स्वास्थ्य ठीक रहता है। विशेष जानकारी के लिये मेरी बनाई हुई पुस्तक "व्यायाम सन्देश" पढ़ें।

प्राणायाम और बन्ध ज्ञान

प्राणायाम के अभ्यासी के लिये बन्धों का ज्ञान होना अत्यावश्यक है। बन्ध तीन होते हैं। (१) मूलबन्ध, (२) उड्डियानबन्ध, (३) जालन्धरबन्ध (कण्ठबन्ध)। इन तीनों को मिलाकर बन्धत्रय कहते हैं। तीनों ही बन्ध प्राणायाम मार्ग में अति लाभप्रद एवं परमोपयोगी हैं। तीनों की विधि यहां पृथक्-पृथक् दी जाती है।

मूलबन्ध

पद्मासन वा सिद्धासन पर बैठकर नाभि से नीचे उदर के भाग को पीछे सिकोड़ें तथा गुदा इन्द्रिय एवं मूत्र इन्द्रिय का ऊपर को संकोच करें। आप इसे दूसरी प्रकार से भलीभांति समझ सकते हैं, जब लघुशंका करने जाओ और मूत्रत्याग करते समय बीच में ही नाभि के नीचे के भाग को ऊपर की ओर खींचें तो इसके ऊपर संकोच से गुदा इन्द्रिय और मूत्रेन्द्रिय भी एक साथ खिचेंगी तथा मूत्र निकलना एकदम बन्द हो जावेगा तथा जब तक इस मूलाधार को ढीला न छोड़ेंगे तब तक एक बूंद मूत्र भी बाहर नहीं जा सकता। इस क्रिया को मूलबन्ध कहते हैं। सब प्रकार के प्राणायामों में इस बन्ध का लगा होना अत्यावश्यक है। यह मूलाधार संकोच ब्रह्मचारी का तो प्राण ही समझना चाहिये। इसके निरन्तर अभ्यास से सब प्रकार के वीर्यसम्बन्धी विकार दूर हो जाते हैं तथा वीर्य की ऊर्ध्वगति हो जाती है। जिन लोगों को कुसंग आदि

के कारण स्वप्नदोष आदि रोग हो गये हैं उनके लिये यह अति उत्तम प्रयोग है। जब आप कुछ मास प्राणायाम का अभ्यास करेंगे तथा मूलबन्ध को लगाने का ठीक अभ्यास हो जावेगा तब आप देखेंगे कि स्वप्नों और स्वप्नदोषों की संख्या घटती चली जावेगी। शनैः शनैः आप स्वप्नदोष से मुक्त हो जावेगे आपकी विजय होगी।

इसके अतिरिक्त मूलाधार के संकोच से कुण्डलिनी जाग्रत हो जाती है। तथा सुषुम्णा का मुख खुल जाता है। जिस से कुण्डलिनी इसमें प्रवेश कर जाती है, इस क्रिया से साधक के प्राणों की ऊर्ध्व गति होकर सुषुम्णा द्वारा मस्तिष्क में चले जाते हैं और वहां स्थिर होने से साधक को परमातमा के दिव्य आनन्द की प्राप्ति होती है। इस विषय में स्वामी आत्मानन्द जी महाराज अपनी "सन्ध्या अष्टांग योग" पुस्तक में लिखते हैं—

कुण्डलिनी पेट में कौनसा अंग है और उसके जग जाने पर सुषुम्णा का मुख खुल जाने से क्या तात्पर्य है इस में मतभेद है। हां इतनी बात अवश्य है कि "कुण्डलिनी जागरण" नामक क्रिया के बाद सुषुम्णा मार्ग में प्राण बिना आयास के तीव्रता से मस्तिष्क की ओर चला जाता है और इससे प्रथम ऐसा नहीं होता था, बहुत सम्भव है कि सुषुम्णा का नीचे का भाग श्लेष्मा आदि मलों से आक्रान्त रहता हो और वही प्राण की ऊर्ध्वगति का प्रतिबन्धक रहता हो। (मूलबन्धादि) विशेष क्रियाओं द्वारा संशोधन हो जाने के बाद प्राणों का बन्ध हट जाता हो...। कुण्डलिनी का स्वरूप कुछ भी क्यों न हो किन्तु यह तो निश्चित ही है कि मूलाधार के संकोच से प्राण की ऊर्ध्वगति होकर अध्यात्म आनन्द की प्राप्ति होती है।

उड्डियानबन्ध

पद्मासन या सिद्धासन लगाकर बैठ जावें तथा सम्पूर्ण श्वास

को एक बार में ही बाहर निकाल दें, उदर को पीछे की ओर खींचें, ऐसा करने से अंतड़िया शरीर के पिछले भाग में लग जाती हैं तब पेट के सब अवयवों में संकोच उत्पन्न हो जाता है इसी को उड्डियानबन्ध कहते हैं। उड्डियान का अर्थ उड़ना भी लगाया जाता है, क्योंकि जब इसका अभ्यास किया जाता है तो प्राण सुषुम्णानाडी से ऊपर उड़ जाता है। इसलिये इस बन्ध का नाम उड्डियान है।

इसका अभ्यास बाह्यकुम्भक के समय किया जाता है। प्राणायाम के समय इस बन्ध को बैठकर तथा व्यायाम के समय खड़ा हो के किया जा सकता है। इस बन्ध को ६ से ८ मिनट तक करना चाहिये। नौलि क्रिया की प्रारम्भिक क्रिया उड्डियान बन्ध ही है। नौलि क्रिया विशेषतया खड़े होकर की जाती है। लेकिन उड्डियान बन्ध बैठकर भी किया जाता है। ब्रह्मचर्य रक्षा में इस से बड़ी सहायता मिलती है। इस का अभ्यास करने से स्वास्थ्य शक्ति तेज और स्फूर्ति मिलती है। इसका अभ्यास नौलि क्रिया के साथ किया जाता है। यह अभ्यास आमाशय-अंतड़ी आदि के दोषों के लिये रामबाण है। पेट के सब रोगों से बचने के लिये उड्डियान बन्ध अचूक कवच है। इस क्रिया से उदर के सब अवयवों को यथावश्यक व्यायाम मिल जाता है। इससे बढ़कर इनके लिये और कोई क्रिया नहीं है। सभी प्रकार के व्यायामों में यह क्रिया अनुपम और सब से अधिक लाभकारी है। पेट और अन्तड़ियों के कठिन रोगों में जहाँ औषधियाँ व्यर्थ हो जाती हैं वहाँ यह क्रिया अति शीघ्र सफलता प्राप्त करती है। उदर की चर्बी को कम करने और वायु की निवृत्ति करने में यह अद्वितीय क्रिया है।

जालन्धरबन्ध

पद्मासन अथवा सिद्धासन से बैठकर आभ्यन्तर प्राणायाम

करें, अर्थात् नासिका द्वारा वायु को अन्दर फेफड़ों में भरें। और फिर वहीं रोक लेवें, फिर गले को संकुचित करके ठुड्डी को छाती में लगा दें इसी को जालन्धर बन्ध कहते हैं। जब कुम्भक की अवधि पूरी हो जावे तब सिर ऊपर उठावें। सिर ग्रीवा और समस्त शरीर सीधा रहे और फिर श्वास को बाहर निकाल दें। आभ्यन्तर कुम्भक करते समय वायु ऊपर मस्तिष्क में चला जाता है जिसके कारण सिर में उष्णता, सिर दर्द, भारीपन आदि अनेक विकार हो जाते हैं किन्तु जालन्धर बन्ध को ठीक प्रकार से लगाने पर प्राण ऊपर नहीं जा सकता और किसी प्रकार के विकार की सम्भावना नहीं रहती।

मूलबन्ध, जालन्धर बन्ध तथा उड्डियान बन्ध का पृथक्-पृथक् ऊपर विवेचन किया है। सिद्धासन पर बैठकर प्राणायाम करते समय इनका अभ्यास किया जाता है। इस के साथ ही प्राणायाम करने से विशेष लाभ होता। अतः इन का प्रयोग ध्यान से करना चाहिए।

ब्रह्मचर्य एवं प्राणायाम

जो लोग प्राणायाम से पूर्ण लाभ प्राप्त करना चाहते हैं उन्हें सर्वप्रथम ब्रह्मचार्य पालन के लिये दृढ़प्रतिज्ञ होना चाहिये। संयम के बिना कोई भी साधक इस मार्ग में एक पग भी आगे नहीं बढ़ सकता। पुस्तकों तथा व्याख्यानों में प्राणायाम के दिव्य आकर्षक गुणों का श्रवण कर अनेक व्यक्ति ब्रह्मचर्य की उपेक्षा करते हुए प्राणायाम में परिश्रम करते हैं। "चौबे जी गये थे छब्बे जी बनने, दो पास से देकर दुब्बे जी रह गये" के अनुसार वे लाभ के स्थान पर अनेक भयंकर रोग क्रय कर लेते हैं। वास्तव में प्राणायाम और ब्रह्मचर्य का अविनाभाव सम्बन्ध है। जिस प्रकार ब्रह्मचर्य के

बिना प्राणायाम में सफलता नहीं मिल सकती, उसी प्रकार प्राणायाम के अभाव में ब्रह्मचर्य मार्ग प्रशस्त होना भी संभव नहीं।

प्राणायाम करने से शरीर में एक प्रकार की उष्णता उत्पन्न होती है। जिससे जठराग्नि प्रदीप्त होकर उदरस्थ सभी विकास नष्ट हो जाते हैं, तथा शरीर की रस-रक्त-मांस मेदादि वीर्य पर्यन्त सव धातुओं के मल क्षीण होकर शरीर शुद्ध पवित्र हो जाता है। इसके विपरीत जिस असंयमी मनुष्य ने भोग विलास से अपने आपको निर्वीर्य बना लिया है, वह यदि प्राणायाम करता है तो उसके अन्दर उष्णता अधिक बढ़कर शरीर की धातुओं को सुखा देता है। जिस से शरीर दुर्बल रूक्ष एवं निस्तेज हो जाता है।

प्राणायाम के अभ्यासी को ब्रह्मचर्य पालन की कितनी आवश्यकता है इसका एक प्रमाण महर्षि दयानन्द जी के जीवन-चरित्र में मिलता है—एक दिन एक ठाकुरप्रसाद सुनार दानापुर ने स्वामी जी के चरणों में निवेदन किया कि आप मुझे योग (प्राणायाम) की विधि बतलाइये। स्वामी जी ने उत्तर दिया—"एक विवाह और करलो तुम्हारा योग (प्राणायाम) पूर्ण हो जायेगा"। ठाकुरप्रसाद ने कुछ समय पूर्व पहली पत्नी के होते हुए दूसरा विवाह किया था। अतः महर्षि ने उसे इस प्रकार का उपहासात्मक उत्तर दिया, जिससे स्पष्ट होता है कि प्राणायाम के अभ्यासी को ब्रह्मचर्य का दृढ़व्रती होना चाहिए।

वैसे तो प्रत्येक कार्य के प्रारम्भ में मनुष्य को अनभ्यास के कारण कठिनता अनुभव होती है, किन्तु प्राणायाम के प्रारम्भिक अभ्यास काल में साधक पर आलस्य-प्रमाद के तीव्र आक्रमण होते हैं, जिनसे पार होना ब्रह्मचर्य पालन से ही सम्भव है। इसी कारण भगवान् कृष्ण ने गीता में ठीक ही कहा है—

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप्य इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यततः शक्योऽवाप्तुमुपायतः ।।

अर्थात्—संयम रहित आत्मावाले को योग प्राणायाम आदि कठिनता से प्राप्त होते हैं ऐसा मेरा निश्चय है। परन्तु यत्न करने वाले संयमी (ब्रह्मचारी) आत्मा को यत्न से प्राप्त हो सकते हैं। अतः जो सज्जन प्राणायाम के मार्ग पर चलना चाहें उन्हें ब्रह्मचर्य का पालन विशेष निष्ठा से करना चाहिये।

प्राणायाम और भोजन

भोजन हमारे जीवन का मूल आधार है। भोजन की सात्त्विक मीमांसा के बिना हम किसी भी क्षेत्र में उन्नति नहीं कर सकते, कारण, यह है कि शरीर-मन-मस्तिष्क तथा अन्य सब साधनभूत शरीर अवयव भोजन ही से निर्मित एवं विकसित होते हैं। सात्विक-राजसिक और तामसिक भेद से भोजन तीन भागों में विभक्त हो जाता है, प्राणायाम के अभ्यासी को शुद्ध सात्विक पौष्टिक तथा स्निग्ध आहार ही सदा सेवन करना चाहिए, और वह भी परिमित मात्रा में नियत समय पर देश काल एवं शरीर के बलाबल का विचार करते हुए लाभप्रद होता है।

आज हमारा भोजन दूषितप्रायः हो चुका है। प्रथम तो हमें यही ज्ञान नहीं कि भोजन स्वाद के लिये न होकर शरीररक्षा के निमित्त होता है। इसी कारण हम भोजन का चुनाव करते समय लाभ-हानि की अपेक्षा जिह्वा की लोलुपता को अधिक महत्व देते हैं। प्राणायाम के अभ्यासियों के लिये भोजन की चर्चा करते हुये अनुभवी साधक विद्वान् ने लिखा है—

पुष्टं सुमधुरं स्निग्धं धातुप्रपोषणम् ।
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ।।

अर्थात्—प्राणायाम के साधक योगी को शरीरपोषक, मधुर, स्निग्ध, शरीर की सब धातुओं को पुष्ट करनेवाला, रुचिकारक, प्रकृति अनुकूल भोजन करना चाहिये।

इसी प्रकार सात्विक भोजन का विधान करते हुये श्रीकृष्ण-चन्द्र जी गीता में कहते हैं—

आयुःसत्त्वबलारोग्यसुखप्रीतिविवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्त्विकप्रियाः ॥
(१७-८)

आयु, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ानेवाले, तथा रसीले, चिकने, स्थिर=देर तक ठहरनेवाले एवं हृदय को हितकर भोजन सत्त्वगुणी मनुष्यों को प्रिय होता है। अर्थात् जिस भोजन के सेवन से आयु, बल, वीर्य, आरोग्य आदि शुभ गुणों की वृद्धि हो, जो सरस चिकना—घृतादियुक्त चिरस्थायी और हृदय के लिये हितकर हो वह वह भोजन सात्विक है। कुछ सात्विक पदार्थ नीचे दिये जाते हैं।

सात्विक पदार्थ

गाय का घी, दूध, गेहूँ, जौ, चावल, मूंग, मोठ, उत्तम फल, पत्तों के शाक, काली तोरई, घीया (लौकी) आदि मधुर शीतल, स्निग्ध, सरस, शुद्ध, पवित्र और शीघ्र पचनेवाले तथा ओज एवं कान्तिप्रद पदार्थ हैं वे सब सात्विक हैं।

आजकल मनुष्यों के भोजन में सात्विकता का अभाव तथा राजसिक एवं तामसिक अंश की प्रधानता है। सभी लोग खट्टे, नमकीन, अत्युष्ण, तीक्ष्ण, रूक्ष, दाहक, नमक, मिर्च-इमली तथा मसालों से युक्त भोजन करते हैं जिस के कारण रजोगुण की वृद्धि होकर प्रतिक्षण तृष्णा और चिन्ता की ज्वाला-मालाओं में मानव

अशान्त है। इस प्रकार के मनुष्य प्राणायाम में कभी भी सफल नहीं हो सकते अतः प्राणायाम के अभ्यासियों को सात्विक भोजन की मात्रा का भी ध्यान रखना आवश्यक है। अधिक मात्रा में खाया हुआ सात्विक भोजन दुःखदायक हो जाता है। गरिष्ठ और मलबद्ध करनेवाले आहार से भी साधक को दूर ही रहना चाहिये।

प्राणायाम और नियमित दिनचर्या

प्राणायाम की सफलता के लिये दिनचर्या का नियमित होना भी परम आवश्यक है। साधक का प्रत्येक क्षण निश्चित कार्यक्रमानुसार विभक्त होना चाहिये। प्रातःकाल जागरण से रात्री के शयन तक नियमित रूप से दिनचर्या अबाध रूप से चलनी चाहिये। इस प्रकार एक क्रम से लम्बे काल तक अभ्यास करने से मन तथा शरीर के अन्य अवयवों को समयानुसार कार्य करने का अभ्यास बन जाता है। मन सब विकल्पों से रहित अतिशांत रहता है। सांयकाल निश्चित समय पर शयन करने से प्रातः ठीक समय पर निद्रा पूरी हो जाती है, एवं थोड़े ही समय में शरीर की सब श्रान्ति दूर हो जाती है। शौच आदि मल विसर्जन का समय नियत होने से हमारा अनैच्छिक मांस उचित समय पर मल छोड़ता है। कब्ज आदि रोगों से अनायास ही मुक्ति मिल जाती है। भोजन का समय निश्चित होने से क्षुधा भी ठीक लगती है और भोजन का परिपाक भी उचित रीति से होता है। शरीर के सब अंगों की व्यवस्था ठीक रहने से प्राणायाम करने में प्रतिदिन मन उत्साहित रहता है। मन स्वतः ही प्राणायाम में लग जाता है। इस प्रकार नियमित दिनचर्या से शीघ्र ही उन्नति हो जाती है।

प्राणायाम के अभ्यासियों के लिये कुछ बातें ऊपर लिखी जा चुकी हैं। इसके अतिरिक्त आजकल अनेक लोग हठ योग के

आडम्बर को प्रधान मानकर अनेक प्रकार की मुद्रा बस्ति धौति त्राटक आदि क्रियाओं का विधान करते हैं। किन्तु ये सब क्रियाएं प्राणायाम के मार्ग में साधक होने के स्थान में बाधक ही हैं। कितने ही मनुष्यों को मैं जानता हूँ कि जिन्होंने मुद्राओं और बस्ति आदि क्रियाओं से अपने आप को सदा के लिये रोगी बना लिया है। जो साधक ब्रह्मचर्य का पालन करते हुये शुद्ध सात्विक आहार करते हैं उन्हें इन अस्वाभाविक साधनों की कोई आवश्यकता ही नहीं क्योंकि प्राणायाम करने से सब मलों का निराकरण हो जाता है। अतः इन बखेड़ों से दूर रहना ही श्रेयस्कर है।

इस विषय में दिव्य योगी महर्षि दयानन्द जी महाराज ने अपने पूना के ग्यारहवें व्याख्यान में इस प्रकार विधान किया है—

अब हठ योग का विधान वर्णन किया जाता है। हठ योग में बस्ति उसे कहते हैं कि गुदा के रास्ते से पानी चढ़ाकर सफाई करना। टकटकी लगाकर इस प्रकार देखने को जिस में पलक भी न झपके त्राटक कहते हैं। नासिका में सूत्र डालकर मुख से निकालने को नेति कहते हैं। मलमल का चार अँगुल चौड़ा और १६ से लेकर ८० हाथ तक लम्बा कपड़ा मुख के रास्ते पेट में लेकर फिर बाहर निकालने को धौति कहते हैं। यह बाजीगरी का खेल है इन सब से कब निवृत्ति पाकर योग प्राप्त कर सकते होंगे? यह हठवाले ही जानें कि इन कामों में बिमारियां पैदा होती हैं।

महर्षि के उपर्युक्त उद्धरण से स्पष्ट सिद्ध है कि ये बस्ति आदि हठ योग की क्रियाएं क्रीड़ामात्र हैं, इनका योग और प्राणायाम से कोई निकट का सम्बन्ध नहीं, इन के करने से साधक योगी न बनकर रोगी तो निश्चित ही बन जाता है। अतः इन से दूर ही रहना चाहिये।

इति तृतीयोऽध्यायः।

चतुर्थ अध्याय

प्राणायाम विधि एवं भेद

प्राचीन काल में भारतवर्ष भौतिक ऐश्वर्य के साथ अध्यात्म विद्या में भी उन्नति के शिखर पर विराजमान था। प्राणायाम विद्या यहां मनुष्यमात्र तक फैली हुई थी। ब्रह्मनिष्ठ श्रोत्रिय गुरुओं की परम्परा अविच्छिन्न रूप से चलती थी। प्राणायाम के मर्म को जाननेवाले मनीषी विद्वानों के स्थान-स्थान पर गुरुकुलादि आश्रम बने हुए थे, जिनमें सहस्रों की संख्या में ब्रह्मचारी, वानप्रस्थी लोग प्राणायामादि योगांगों का क्रियात्मक अभ्यास करते थे। संन्यासी महात्मा ग्राम-ग्राम में भ्रमण करके प्राणायाम के गम्भीर रहस्यों का विवेचन निष्काम भाव से मनुष्य मात्र के हितार्थ करते थे। उस समय भारतवर्ष सम्पूर्ण विश्व का गुरु था। प्राणायाम विद्या के कारण सभी क्षेत्रों में तेजस्विता का एकछत्र साम्राज्य था। इसी कारण पवित्र आर्यावर्त में सभी स्त्री-पुरुष (आबाल वृद्ध वनिता) श्रद्धा पूर्वक प्राणायाम नित्यप्रति करते थे।

शनैः शनैः प्रमाद आलस्य के प्रभाव से तथा सत्कर्मों के ह्रास से वैदिक ज्ञान का भानु अस्ताचल को पहुँच गया। जिसके परिणाम स्वरूप तत्त्ववेत्ताओं की सन्तान आज प्राणविद्या से नितान्त शून्य है। सामान्य जनता ही नहीं अपितु बड़े-बड़े पंडितंमन्य भी प्राणायाम विद्या से कोरे हैं इसलिए सर्वत्र अन्धपरम्परा चल रही है। लोग प्राणायाम के नाम से भयभीत हैं और इसे केवल योगियों के उपयोग की ही वस्तु मानते हैं। कितने ही पाखण्डी योग के नाम से आडम्बर करके लोगों से धन हरण कर महापातकी बन रहे हैं। चेले चेलियों को बढ़ाकर सम्प्रदाय का रूप दे अति निन्दित कार्य

कर रहे हैं। ऐसी अवस्था देख ऋषियों के सन्देश को मनुष्यमात्र तक पहुंचाने की भावना से यहाँ शास्त्रोक्त प्राणायाम की विधि लिखी जा रही है।

महर्षि दयानन्द जी महाराज इस युग के सर्वमान्य योगिराज एवं आप्त पुरुष हुए हैं। महाभारत काल से आज तक इन ५ हजार वर्षों में उनके समान कोई योगी नहीं हुआ। आजकल के योगी और महात्मा कहलानेवाले जन तो उनके पैरों की धूल भी नहीं। उन्होंने अपने जीवन में पूर्णरूपेण योगतत्त्वों का साक्षात्कार किया था। उन द्वारा उपदिष्ट विधि सर्वथा वेदादि शास्त्रोक्त होने से पाठकों के कल्याणार्थ यहां उद्धृत करता हूँ—

"प्रच्छर्दनविधारणाभ्यां वा प्राणस्य। योग० १—३४

जैसे अत्यन्त वेग से वमन होकर अन्न जल बाहर निकल जाता है वैसे प्राण को बल से बाहर फैंक के बाहर ही यथाशक्ति रोक देवें। जब बाहर निकालना चाहे तब मूलेन्द्रिय को ऊपर खींचे रखे जब तक प्राण बाहर रहता है। इसी प्रकार प्राण बाहर अधिक ठहर सकता है। जब घबराहट हो तब धीरे-धीरे भीतर वायु को लेके फिर भी वैसे ही करता जाय, जितना सामर्थ्य और इच्छा हो। और मन में "ओ३म्" इसका जप करता जाय। इस प्रकार करने से आत्मा और मन की पवित्रता और स्थिरता होती है। एक "बाह्य विषय" अर्थात् बाहर ही अधिक रोकना। दूसरा "आभ्यन्तर" अर्थात् भीतर जितना प्राण रोका जाय उतना रोके। तीसरा "स्तम्भवृत्ति" अर्थात् एक ही बार जहाँ का तहाँ प्राण को यथाशक्ति रोक देना। चौथा "बाह्याभ्यन्तराक्षेपी" अर्थात् जब प्राण भीतर से बाहर निकलने लगे तब उससे विरुद्ध न निकलने देने के लिए बाहर से भीतर ले और जब बाहर से भीतर आने लगे

तब भीतर से बाहर की ओर प्राण को धक्का देकर रोकता जाय। ऐसा एक दूसरे के विरुद्ध किया करें।

(सत्यार्थप्रकाश तृतीय समुल्लास)

मुख्य रूप से प्राणायाम के चार भेद होते हैं। महर्षि ने ऊपर प्राणायाम की पूर्ण विधि लिख दी है। इसका आधार योग दर्शन के "बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकालसंख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः" तथा "बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी चतुर्थः" (योग २-५०। ५१) ये दो सूत्र हैं। इन दोनों सूत्रों का भाष्य ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका के उपासनाविषय में संस्कृत तथा आर्य दोनों भाषाओं में महर्षि ने इस प्रकार किया है—

"यत्र प्रश्वासपूर्वको गत्यभाव स बाह्यः। यत्र श्वासपूर्वको गत्यभावः स आभ्यन्तरः। तृतीयः स्तम्भवृत्तिर्यत्रोभयाभावः सकृत् प्रयत्नाद् भवति। यथा तप्ते न्यस्तमुपले जलं सर्वतः संकोचमापद्यते तथा द्वयोर्युगपद् गत्यभाव इति।

बालबुद्धिभिरङ्गुल्यंगुष्ठाभ्यां नासिकाछिद्रमवरुध्य यः प्राणायामः क्रियते स खलु शिष्टैस्त्याज्य एवास्ति। किन्त्वत्र बाह्याभ्यन्तरांगेषु शान्तिशैथिल्ये सम्पाद्य, सर्वांगेषु यथावत् स्थितेषु सत्सु बाह्यदेशं गतं प्राणं तत्रैव यथाशक्ति संसाध्य प्रथमो बाह्याख्यः प्राणायामः कर्तव्यः। तथोपासकैर्यो बाह्याद्देशादन्तः प्रविशति तस्याभ्यन्तर एव यथाशक्ति निरोधः क्रियते। स आभ्यन्तरो द्वितीयः सेवनीयः। एवं बाह्याभ्यान्तराभ्यामनुष्ठिताभ्यां द्वाभ्यां कदाचिदुभयोर्युगपत्संरोधो यः क्रियते स स्तम्भवृत्तिस्तृतीयः प्राणायामोऽभ्यसनीयः। योग २-५०॥

इसी प्रकार अगले सूत्र का भाष्य महर्षि करते हैं—

"यः प्राणायाम उभयाक्षेपी स चतुर्थो गद्यते। तद्यथा यदोदराद्

बाह्यदेशं प्रति गन्तुं प्रथमक्षणे प्रवर्तते, तं संलक्ष्य पुनः बाह्यदेशं प्रत्येव प्राणाः प्रक्षेप्तव्याः। पुनश्च यदा बाह्याद् देशादाभ्यन्तरं प्रथममागच्छेत्तमाभ्यन्तर एव पुनः पुनः यथाशक्ति गृहीत्वा तत्रैव स्तम्भयेत् स द्वितीयः। एवं द्वयोरेतयोः क्रमेणाभ्यासेन गत्यभावः क्रियते, स चतुर्थः प्राणायामः। यस्तु खलु तृतीयोऽस्ति स नैव बाह्याभ्यन्तराभ्यासापेक्षां करोति; किन्तु यत्र यत्र देशे प्राणो वर्तते तत्र तत्रैव सकृत्स्तम्भनीयः। यथा किमप्यद्भुतं दृष्ट्वा मनुष्यश्चकितो भवति तथैव कार्यमित्यर्थः।" योग० २-५१॥

इसके आगे महर्षि आर्यभाषा में लिखते हैं—

"और यह प्राणायाम चार प्रकार से होता है। एक बाह्य विषय, दूसरा आभ्यन्तर विषय, तीसरा स्तम्भवृत्ति। और चौथा जो बाहर भीतर रोकने से होता है। वे चार प्राणायाम इस प्रकार के होते हैं कि जब भीतर से बाहर को श्वास निकले, तब उसको बाहर ही रोक दे, इसको प्रथम प्राणायाम कहते हैं। जब बाहर से श्वास भीतर को आवे, तब उसको जितना रोक सके, उतना भीतर ही रोक दे, इसको दूसरा प्राणायाम कहते हैं। तीसरा स्तम्भवृत्ति है कि न प्राण को बाहर निकाले और न बाहर से भीतर ले जावे, किन्तु जितनी देर सुख से हो सके, उसको जहां का तहां, ज्यों का त्यों एकदम रोक दे। और चौथा यह है कि जब श्वास भीतर से बाहर को आवे, तब बाहर ही कुछ-कुछ रोकता रहे और जब बाहर से भीतर जावे, तब उसको भीतर ही थोड़ा-थोड़ा रोकता रहे इसको बाह्याभ्यन्तराक्षेपी कहते हैं। और इन चारों का अनुष्ठान इसलिये है कि जिससे चित्त निर्मल होकर उपासना में स्थिर रहे। (ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका उपासनाविषय)

इसके अतिरिक्त महर्षि ने संस्कारविधि, पञ्चमहायज्ञविधि

आदि ग्रन्थों में भी प्राणायाम विधि का संकेत किया है। किन्तु प्रधानता से सत्यार्थप्रकाश एवं भाष्यभूमिका में प्राणायाम का निर्देश है। साधक महानुभावों की सुविधा के लिये उपरोक्त चार प्रकार के प्राणायामों को नीचे कुछ विस्तार से लिखा जाता है।

१. बाह्यविषय या बाह्यकुम्भक प्राणायाम

पहले सिद्धासन अथवा पद्मासन से बैठें। सिद्धासन का प्रकार हम पूर्व लिख चुके हैं। प्राणायाम करने से पूर्व बांयां स्वर चलता हो तो ठीक है। जिधर से वायु आता हो उधर मुंह रखो। जैसे अत्यन्त वेग से वमन (कै) होता है और अन्न जल बाहर निकल जाता है, वैसे ही प्राण (श्वास) को बल से बाहर फैंक दो। एक ही बार निरन्तर एक श्वास में सारा वायु बाहर निकल जाय। झटके दे दे कर नहीं। प्राणायाम करने से पूर्व मूलबन्ध ठीक प्रकार से लगा लें और जब तक प्राणायाम करें उतनी देर निरन्तर मूलबन्ध लगा रहे बीच में किञ्चित् भी ढीला न होने पावे। पहले हृदय का वायु बल से बाहर निकालो फिर ऊपर के फेफड़े का श्वास निकाल कर खाली करना चाहिये। फिर उदर को खाली करना। श्वास इस विधिपूर्वक निकालने में स्वयं हृदय फुफ्फुस और पेट का वायु क्रमशः एक बार ही निकल जाता है। किन्तु यह ध्यान रखो सारा प्राण एक ही श्वास में बाहर निकल जावे। श्वास तोड़ तोड़ कर कभी न निकालो। श्वास को लम्बा करके निरन्तर गति देते हुये एक ही बार बाहर निकाल दो। श्वास बाहर निकलने के बाद उड्डियान बन्ध भी लगा लो। श्वास को यथाशक्ति बाहर रोकने का यत्न करो। जब घबराहट हो तब उड्डियान बन्ध हटाकर धीरे-धीरे वायु को भीतर ले लो किन्तु अन्दर नहीं रोको। मूलबन्ध पूर्व के समान ही लगा रहे, यह एक प्राणायाम हुआ। फिर इसी प्रकार इस

प्राणायाम की दूसरी आवृत्ति करे। न्यून से न्यून ३ प्राणायाम अवश्य करे। इस प्राणायाम के अभ्यास काल में अन्दर श्वास नहीं रोकना चाहिये। पहले इसी बाह्यविषय का अभ्यास न्यून से न्यून एक वर्ष तक करना चाहिये। यही प्रथम प्राणायाम है, इसके सिद्ध होने पर ही दूसरा प्राणायाम करना उपयुक्त है। सामान्यतया लोग बाहर तथा भीतर रोकना, दोनों एक साथ आरम्भ कर देते हैं। इसलिये विशेष लाभ तथा उन्नति नहीं होती। एक मास तक तीन ही प्राणायाम करें, फिर शनैः शनैः प्रतिमास संख्या बढ़ाते जाओ। यदि गोदुग्ध घृत वा अन्य पौष्टिक भोजन पर्याप्त खाने को मिले तो दोनों समय अभ्यास करना चाहिये। इस प्राणायाम की संख्या २१ तक बढ़ा सकते हैं। प्राणायाम करते समय हाथ से नासिका पकड़ कर श्वास नहीं रोकना चाहिये। मूलाधार का संकोच निरन्तर बना रहे। एक प्राणायाम करने के पश्चात् तीन चार साधारण श्वास लेकर फिर दूसरा प्राणायाम करना चाहिये इस प्रकार प्रत्येक प्राणायाम की आवृत्ति में यही क्रम रहेगा। प्राणायाम के समय ओ३म् का जप करते रहें।

लाभ—यह प्राणायाम विशेप लाभप्रद है। इसके निरन्तर अभ्यास से सब लोग ऊर्ध्वरेता बनकर ब्रह्मचर्य के दिव्य आनन्द का उपभोग कर सकते हैं। शरीर तथा नाड़ियों की शुद्धि इस प्राणायाम से अति शीघ्र होती है। शरीर और इन्द्रियों के सब विकार नष्ट होकर तेजस्विता तथा स्थिरता आती है। ब्रह्मचारियों के लिये अमोघ प्रयोग है।

२. आभ्यन्तरकुम्भक या आभ्यन्तरविषय प्राणायाम

यह प्राणायाम बाह्यप्राणायाम के सिद्ध होने पर करना चाहिये। पूर्व प्राणायाम के समान सिद्धासन अथवा पद्मासन से

बैठकर मूलबन्ध लगावें। उसके बाद नाक से सहसा श्वास अन्दर भर लें। एक श्वास में ही वायु पूरा भर जाना चाहिये। श्वास भरने के बाद जालन्धर बन्ध लगा लें और यथाशक्ति श्वास को अन्दर ही रोके रखें। घबराहट होने पर जालन्धर बन्ध हटाकर श्वास को सहसा बाहर निकाल दें। यह एक प्राणायाम हुआ। दो चार सामान्य श्वास लेकर फिर उसी प्रकार पूरक करके कुम्भक करें। प्रथम प्राणायाम के समान शनैः शनैः भोजन और शक्ति अनुसार इस प्राणायाम की भी संख्या बढ़ानी चाहिये। मूलबन्ध निरन्तर सावधानी पूर्वक लगा रहे। मन को नाभि के नीचे, हृदय, भृकुटि आदि स्थानों में एकाग्र करें। ओ३म् का जप निरन्तर करते रहें। ध्यान के द्वारा प्राण का दबाव फेफड़ों के प्रत्येक अवयव पर डालने का यत्न करें यह दूसरा प्राणायाम है। इसे पूरक कुम्भक भी कहते हैं।

लाभ— इस प्राणायाम से शरीर की शक्ति अत्यधिक बढ़ती है। शरीर सुन्दर-सुडौल बन जाता है। फेफड़े एवं वक्षःस्थल वज्र के समान दृढ़ हो जाते हैं। शीत से रक्षा करने में भी यह अति सहयोगी है। धातु के विकार भी इस प्राणायाम से नष्ट होते हैं। इस के अभ्यास के साथ प्रथम रेचक प्राणायाम भी किया जा सकता है।

३—स्तम्भवृत्ति प्राणायाम

यह तीसरा प्राणायाम है। इस में पूर्ववत् आसन में बैठ मूलबन्ध लगाकर न श्वास को बाहर निकालने की आवश्यकता है और न बाहर से अन्दर लेने की। जिस अवस्था में श्वास विद्यमान है उसी अवस्था में उसे रोक दिया जाता है, और रोकने के बाद जालन्धर बन्ध लगा लिया जाता है। जब न रहा जा सके तो साधारण रीति से श्वास लेकर वा निकालकर फिर उसे उसी

अवस्था में रोक दिया जाता है। शेष सब प्रक्रिया पूर्वोक्त ही है। इस प्राणायाम में श्वास प्रश्वास दोनों का निरोध हो जाता है। इसके लिये व्यास जी ने बड़ा अनुकूल दृष्टान्त दिया है उन्होंने लिखा है— 'जैसे तपे हुये पत्थर पर डाला हुआ जल चारों ओर से हटकर एक स्थान पर संचित हो जाता है। इसी प्रकार इस प्राणायाम में श्वास और प्रश्वास दोनों का युगपत् निरोध हो जाता है। योग-दर्शन के २-५० सूत्र में उपर्युक्त तीनों प्रकार के प्राणायामों के परीक्षण के लिये लिखा है—"बाह्याभ्यन्तरस्तम्भवृत्तिर्देशकाल-संख्याभिः परिदृष्टो दीर्घसूक्ष्मः।" अर्थात् बाह्य, आभ्यन्तर, स्तम्भ-वृत्ति इन तीनों ही निरोधों के देश-काल और संख्या का परिमापण करना चाहिये। इन के परिमापण की विधि इस प्रकार है—वायु निरोध के समय प्राण शरीर में कितनी दूर तक फैला इसका निरीक्षण देश का परिमापण है। प्राण जितनी दूर तक फैलता है शरीर के उतने भाग में चीटियां सी चलती प्रतीत होने लगती हैं। यही प्राण की देश की अपेक्षा से पहचान है। प्राणनिरोध के समय मन में यह प्रबल भावना होनी चाहिए कि प्राण मेरे सम्पूर्ण शरीर में फैल रहा है। कितने समय तक श्वास को हमने अन्दर स्तम्भित किया यह उसका काल की दृष्टि से परिमापण है और उस प्राणायाम की हमने कितनी आवृत्ति की; अर्थात् कितनी वार वह प्राणायाम किया यह संख्या की दृष्टि से प्राणायाम का माप हुआ।

इसके अतिरिक्त निरोध की दीर्घता और सूक्ष्मता का निरीक्षण भी आवश्यक है। दीर्घता से अभिप्राय है पहले की अपेक्षा देश काल-संख्या की दृष्टि से प्राणायाम में कितनी वृद्धि हुई। देश-काल-संख्या द्वारा परिदृष्ट निरोध प्राणायाम को अगले दिन ही देश-काल-संख्या के बढ़ाने का प्रयत्न नहीं करना चाहिये। उसे उसी अवस्था में अभ्यस्त करने के लिये कुछ दिन अवश्य लगाने चाहियें।

फिर शनैः शनैः उस प्राणायाम का इतना अभ्यास हो जाना चाहिये कि अभ्यासी को पता भी न चले कि मैं प्राणायाम कर रहा हूँ। किसी प्रकार के भी श्रम का अनुभव प्राणायाम करते हुये न हो और श्वास के लेने और निकालने की गति अति सूक्ष्म हो जावे इसे ही सूक्ष्मता कहा है। जिस प्रकार हमने आभ्यन्तर प्राणायाम के देश-काल-संख्या से दीर्घता और सूक्ष्मता के परीक्षण की विधि ऊपर बताई उसी प्रकार बाह्य प्राणायाम का भी परीक्षण किया जा सकता है। बाह्य प्राणायाम काल और संख्या का परीक्षण तो पूर्ववत् ही होगा किन्तु देश का परीक्षण शरीर के अन्दर न करके शरीर के बाहर किया जाता है, अर्थात् नासिका से निकलते हुये प्रश्वास का प्रभाव बाहर के प्रदेश पर कहां तक पड़ा इसकी परीक्षा हम नासिका के सम्मुख रूई आदि का हल्का टुकड़ा रखकर कर सकते हैं। यह परीक्षा इसलिये की जाती है कि प्राण जितना शनैः-शनैः और सूक्ष्म करके निकाला जावेगा उतना ही उसका प्रभाव निकट देश तक रहेगा और प्रभाव जितना निकट देश तक पड़ेगा उतना ही लाभप्रद भी होगा। यह हमने प्रथम और द्वितीय प्राणायाम की देश काल-संख्या द्वारा दीर्घता और सूक्ष्मता के परिमापण का प्रकार वर्णित किया। स्तम्भवृत्ति प्राणायाम में श्वास प्रश्वास की देश संख्या और काल से समालोचना न करके उसे जहाँ का तहां ज्यों का त्यों रोक दिया जाता है। इस प्रकार यह तीन प्राणायाम हुये।

४—बाह्याभ्यन्तरविषयाक्षेपी प्राणायाम

यह अन्तिम तथा पूर्ण प्राणायाम है। अब तक प्राणायाम के एक-एक अवयव का अभ्यास चल रहा था। इसी निरन्तर अभ्यास के प्रभाव से साधक में इस अन्तिम प्राणायाम के करने की योग्यता आ सकी है। यद्यपि स्तम्भवृत्ति प्राणायाम में श्वास-प्रश्वास दोनों

का ही निरोध करना पड़ता है, परन्तु इसमें और चतुर्थ प्राणायाम में बड़ा अन्तर है। स्तम्भवृत्ति में श्वास और प्रश्वास के विषय का ध्यान रखे बिना ही उन्हें रोक दिया जाता है। परन्तु यहां श्वास और प्रश्वास का विषय देश काल और संख्या की आलोचना करते हुये उन दोनों को युगपत् नहीं क्रम से रोकना पड़ता है। इस प्राणायाम की विधि इस प्रकार है—

सर्वप्रथम पूर्व लिखी विधि अनुसार बाह्य प्राणायाम करें और उड्डियान बन्ध और जालन्धर बन्ध लगा लें। मूलवन्ध तो सभी प्राणायामों में अवश्य लगा ही रहता है। थोड़े समय के कुम्भक के पश्चात् जब बाहर से वायु भीतर आने लगे तव श्वास को भीतर न लेकर जालन्धर बन्ध को ढ़ीला कर अन्दर से धक्का देकर वायु को बाहर ही फेंक दें और फिर जालन्धर बन्ध लगा लें। ऐसे करने से नाभि के नीचे का सूक्ष्म प्राण बड़े वेग से ऊपर उठेगा और हृदयस्थ प्राण में आकर मिल जायेगा। बाहर से श्वास भीतर लेने की बार-बार तीव्र प्रेरणा होगी किन्तु आप मानसिक इच्छा से वायु को धक्का देकर बाहर ही निकालते रहें। ऐसा करते समय बड़े वेग से हिचकी के सदृश शब्द होगा। शरीर से पसीना छूटने लगेगा। जब अधिक घबराहट होने लगे तब जालन्धर बन्ध को छोड़कर श्वास अन्दर ले लें यह आधा प्राणायाम हुआ फिर दो चार सामान्य श्वास-प्रश्वास लेकर आभ्यन्तर प्राणायाम करें जाल धर बन्ध लगा लें। मूल बन्ध तो पूर्व से ही लगा है। थोड़े समय कुम्भक करने बाद जब श्वास भीतर से बाहर को निकलने लगे तब मन की इच्छा शक्ति के प्रभाव से श्वास को नीचे दबा दें, तथा जालन्धर बन्ध को ढ़ीला कर नासिका द्वारा और श्वास भर कर फिर जालन्धर बन्ध लगा दें इस प्रकार करने से थोड़े समय तक श्वास और अन्दर ही रुक जायेगा। इच्छा शक्ति का दबाव

निरन्तर रखें। पुनः श्वास ऊपर उठकर बाहर निकलने का यत्न करेगा किन्तु जालन्धर बन्ध लगा होने के कारण नासिका द्वारा बाहर तो न निकल सकेगा किन्तु कुछ प्राण श्वास प्रणाली से अन्न प्रणाली में चला जायगा। प्राण जब धक्का देकर ऊपर उठता है और अन्न प्रणाली में जाता है तो उस समय एक शब्द उत्पन्न होता है जिसे अभ्यासी लोग स्पष्ट अनुभव करते हैं। यह ध्वनि डभ, डभ, से कुछ मिलती-जुलती होती है। इस प्रकार साधक बार-बार प्राण को नीचे दबा कर और श्वास लेता रहता है और थोड़ा-थोड़ा श्वास अन्न प्रणाली द्वारा उदर में जाता रहता है और वहां पहुंच कर मलबद्धता (कब्ज) को समूल नष्ट कर देता है। इस प्राणायाम में विशेष परिश्रम करना पड़ता है प्रत्येक नस नाड़ी प्राण के दबाव से फड़फड़ा उठती है। सारा शरीर पसीने से तरबतर हो जाता है। जब विशेष घबराहट अनुभव होने लगे तो जालन्धर बन्ध को हटाकर श्वास बाहर निकाल दें। इस प्राणा-याम की श्रद्धेय योगिराज स्वामी आत्मानन्द जी महाराज ने भी अपने ग्रंथों में इसी प्रकार की व्याख्या की है। इस प्रकार यह एक प्राणायाम हुआ। यथाशक्ति इसकी संख्या को बढ़ाते चलें। इसका अभ्यास किसी अनुभवी गुरु के ही सान्निध्य में करना चाहिये नहीं तो हानि होने की आशंका रहती है और यथेष्ट उन्नति भी नहीं हो पाती। इस प्रकार यह चारों प्राणायामों की विधि पूरी हुई।

लाभ—इस प्राणायाम के अभ्यास से प्रथम अध्याय में वर्णित सभी गुणों का वास साधक में हो जाता है। धातुओं के सब मल एवं अन्तःकरण के पाप भस्मीभूत होकर साधक कृतकृत्य हो जाता है। इसके बाद समाधि को समीप ही समझना चाहिये।

प्राणापान की परस्पर आहुति

प्राणायाम के क्षेत्र में इस रहस्य की बड़ी चर्चा हुआ करती है कि प्राणायाम में पूर्ण सिद्धि तभी मिलती है जब अपान की प्राण में, तथा प्राण की अपान में आहुति पड़ने लगे। इसी भाव को व्यक्त करते हुये गीता में श्री कृष्णचन्द्र जी ने भी कुछ विचार व्यक्त किये हैं श्लोक इस प्रकार हैं—

"अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथा परे।
प्राणापानगतीरुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः॥
अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति।
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपितकल्मषाः॥

कुछ लोग प्राणायाम में तत्पर प्राण अपान की गति को रोक कर अपानवायु में प्राण की और इसी प्रकार प्राणवायु में अपान की आहुति डालते हैं, अन्य नियमित भोजन करने वाले प्राणों की प्राणों में आहुति डालते हैं। ये सभी यज्ञ को जानने वाले तथा यज्ञ से पाप दूर करने वाले हैं। इन दो श्लोकों में प्राण की अपान में, तथा अपान की प्राण में, और प्राण की प्राण में आहुति डालने का संकेत है, और ऐसा करने वाला साधक प्राणायाम में पारंगत हो जाता है, सब पाप रहित हो जाता है यह इन आहुतियों का फल भी निर्देश किया है

इन आहुतियों का स्वरूप आगे दिया जाता है।

अपान की प्राण में आहुति

नाभि से नीचे के भाग में स्थित वायु का नाम अपान है, तथा उदर से ऊपर हृदय प्रदेश में स्थित वायु का नाम प्राण है। चतुर्थ प्राणायाम में जैसे कि हम ऊपर लिख चुके हैं कि जब

बाह्यकुम्भक करके मूलबन्धपूर्वक उड्डियान बन्ध लगाया जाता है तो नीचे के प्राण की ऊर्ध्वंगति होने लगती है। बार-बार मानसिक शक्ति से जब अन्दर से श्वास बाहर को धकेला जाता है तो नीचे का प्राण अति तीव्रता के साथ हृदयस्थ प्राण में आकर मिल जाता है। जालन्धर बन्ध लगा होने से दोनों प्राण हृदय प्रदेश में स्थित हो जाते हैं यही अपान की प्राण में आहुति है।

प्राण की अपान में आहुति

प्राण की अपान में आहुति भी चतुर्थ प्राणायाम में आभ्यन्तर विषय की आलोचना करते हुये डाली जाती है। जिस समय आभ्यन्तर कुम्भक शक्तिपूर्वक बहुत समय तक किया जाता है तो प्राण ऊपर को उठने लगता है। जालन्धर बन्ध के लगा होने से यह ऊपर उठा हुआ प्राण नासिका से बाहर न निकलकर श्वास प्रणाली से अन्न प्रणाली में चला जाता है और अन्तड़ियों में जाकर अपान में मिल जाता है। फिर मानसिक शक्ति से प्राण को छाती में नीचे दवाकर जालन्धर बन्ध को ढीला कर पुनः फेफड़ों में और श्वास भर लिया जाता है, और थोड़े समय वाद फिर प्राण ऊपर उठकर अन्न प्रणाली में चला जाता है। यह क्रिया बार बार होती रहती है और प्राण की अपान में आहुति पड़ती रहती है। उदर में गया हुआ यह प्राण सभी उदर रोगों को नष्ट कर देता है।

प्राण की प्राण में आहुति

यह आहुति तीसरे स्तम्भवृत्ति प्राणायाम में डाली जाती है इस प्राणायाम में, न प्राण की अपान में और न अपान की प्राण में आहुति डाली जाती है किन्तु प्राण जिस अवस्था में हो उसे रोक दिया जाता है। इसलिये यह प्राण की प्राण में ही आहुति

है। इसके अतिरिक्त ध्यान से भी सूक्ष्म प्राण और अपान की परस्पर आहुति डाली जाती है। यह पहले लिखा जा चुका है कि मन और प्राण का घनिष्ठ सम्बन्ध है जिस स्थान पर मन एकाग्र होगा प्राण भी वहीं जाकर स्थिर हो जावेगा। जब मन की सब वृत्तियों को रोककर भृकुटि ब्रह्मरन्ध्र आदि मस्तिष्क के स्थानों में मन एकाग्र किया जाता है तो हृदय के नीचे का सूक्ष्म प्राण जिसकी अपान संज्ञा है ऊपर उठकर हृदय के प्राण में जाकर मिल जाता है। यह प्राण अपान की परस्पर एक दूसरे में आहुति हुई और जब हृदयस्थ प्राण मस्तिष्कगत प्राण में जाकर मिलता है तो यह प्राण में आहुति कही जाती है।

उपर्युक्त चार प्राणायाम ही मुख्य प्राणायाम हैं किन्तु इन्हीं प्राणायाम में थोड़ा थोड़ा अन्तर करके उपभेद रूप में प्राणायाम के अभ्यासियों ने अन्य प्राणायामों के रूप में नामकरण कर रखा है। किसी न किसी अवस्था में वे प्राणायाम भी साधक को आगे बढ़ने में सहयोग देते हैं। इसी उपयोगिता के कारण उनका संग्रह भी पाठकों को जानकारी की दृष्टि से कर रहा हूं। इन प्राणायामों की उपयोगिता विशेष अवस्था में ही है। इनका दैनिक अभ्यास करना आवश्यक नहीं।

१—भस्त्रिका प्राणायाम

भस्त्रिका संस्कृत में लुहार की धौंकनी को कहते हैं। लुहार या सुनार एक गति से जिस प्रकार अपनी धौंकनी धौंकते हैं उसी प्रकार श्वास प्रश्वास की क्रिया करनी चाहिये। जोर जोर से श्वास लेना और निकालना भस्त्रिका प्राणायाम की विशेषता है।

पद्मासन अथवा सिद्धासन पर बैठकर शरीर-गर्दन-सिर को एक सीध में रखें। हथेलियां घुटनों पर हों। २१ बार लुहार की

धौंकनी के समान श्वास लें और निकाल दें। साथ ही छाती को फुलाता और संकुचित करता जाये। श्वास अन्दर भरते समय उदर बाहर तथा श्वास बाहर निकालते समय उदर अन्दर संकुचित कर लें। एक के बाद दूसरा श्वास बिना रुके निरन्तर लेते रहें। नौ बार से लेकर यथाशक्ति २१ बार इस प्रकार श्वास प्रश्वासक्रिया करके एक बार लम्बा श्वास लें, उसे यथाशक्ति अन्दर रोक के नासिका द्वारा बाहर निकाल दें। इस प्रकार एक प्राणायाम हुआ। सायं प्रातः प्राणायाम के आरम्भ में तथा अभ्यास के पश्चात् १ से ३ बार तक कर लेना चाहिये। कुछ लोग इसे इतना बढ़ा देते हैं कि वे थकने तक करते रहते हैं। इससे बहुत पसीना निकलेगा। यह कठिन व्यायाम है। इससे सिर चकराने लगे तो रुककर विश्राम करलें। प्रत्येक प्राणायाम के बाद दो मिनट आराम करना चाहिये।

लाभ—भस्त्रिका प्राणायाम से गले की पीड़ा दूर होती है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। कफ का विकार नष्ट होजा है। नाक और छाती की व्याधि दूर होती हैं। दमा क्षय आदि रोग दूर होते हैं। कुण्डलिनी जागृत होती है। शरीर को गर्मी मिलती है। नाड़ियां शुद्ध होती हैं। सभी प्रकार के कुम्भकों में यह उत्तम है। इसका अभ्यास कर लेना चाहिये। भस्त्रिका प्राणायाम की आवृत्ति अपनी शक्ति अनुसार करनी चाहिये। अभ्यास में अति करना ठीक नहीं।

२—प्लावनी प्राणायाम

इस प्राणायाम में उदर में श्वास भरने का अभ्यास किया जाता है पेट में वायु भर के मसक या रबड़ के गोले के समान फुला दिया जाता है। खूब वायु भर जाने पर पेट में ठोकने पर एक प्रकार की आवाज सी होने लगती है। परन्तु इस में यह ध्यान

रखने की बात है कि जिस समय उदर में वायु भरें तब शरीर के अन्य अंगों में वायु न होना चाहिये तभी प्लावनी सिद्ध होगा।

इस प्राणायाम में साधक का प्राण पर तो अधिकार हो ही जाता है साथ ही उदर के सब रोगों का नाश होकर पेट रेशम के समान कोमल हो आरोग्यता का विकास करता है। कब्ज तो जड़ मूल से ही मिट जाती है। जिसको सर्वरोगों की जननी कहते हैं। अपानवायु की शुद्धि, मल-मूत्र का निर्विघ्न त्याग होना, पाचन-शक्ति की वृद्धि, वीर्य एवं रक्त की शुद्धि आदि अनेक लाभ होते है। प्लावनी प्राणायाम करके इच्छानुसार पानी पर भी पड़ा रहा जा सकता है। फिर उड्डियान बन्ध करके वायु धीरे-धीरे बाहर निकाल दें। इस प्राणायाम को किसी अनुभवी से सीख लेना चाहिये। जो मनुष्य इस के अभ्यासी होते हैं वे कुछ दिन तक बिना आहार के भी रह सकते हैं। इस प्रकार का वर्णन है।

३—शीतली प्राणायाम

जीभ को लम्बी करके नली की भांति मोड़ लें। सिसकारी भरते हुये मुँह से श्वास लें और-आराम से जितनी देर हो सके वायु रोके रखें फिर नासिका द्वारा वायु बाहर निकाल दें। यह प्राणायाम बैठे-बैठे, खड़े रहकर अथवा चलते हुये भी १० से १५ मिनट तक किया जा सकता है।

इस प्राणायाम के अभ्यास से रक्त शुद्ध होता है। भूख-प्यास कम होती है। आमाशय को शीतलता मिलती है। गुल्म-प्लीहा, संक्रामक रोग, ज्वर, क्षय,अपच, बवासीर आदि रोग दूर होते हैं। प्यास लगने पर इस के अभ्यास से प्यास शान्त हो जाती है।

४—शीतकरी प्राणायाम

जीभ को इस प्रकार मोड़े कि उसका सिरा तालु से लगा रहे

और मुँह से सिसकारी के साथ श्वास खीचें, अथवा दांतों की पंक्तियों को एक दूसरे से मिला दो और जीभ को दांतों से सटाकर सीत्कार जैसी आवाज करते हुये मुख से शनैः शनैः श्वास अन्दर भरो। यथाशक्ति अन्दर रोककर नासिका द्वारा बाहर निकाल दो। इसे भी बैठकर, खड़े होकर तथा चलते चलते किया जा सकता है। १० बार तक इसे करना चाहिये।

इस प्राणायाम के अभ्यास से शक्ति और सौन्दर्य की प्राप्ति होती है। भूख-प्यास आलस्य निन्द्रा कम होती है। पित्त के विकार शांत होते हैं।

५. उज्जायी प्राणायाम

पद्मासन या सिद्धासन पर बैठ जायें और मुंह बन्द करलें। धीरे-धीरे और एक ही श्वास में जितना फेफड़े ले सकें वायु अन्दर खींचें, फिर जालन्धर बन्ध लगा लें। यथाशक्ति वायु को रोककर बांयें नासारन्ध्र से धीरे-धीरे बाहर फेंकें। विरेचन जितना धीरे-धीरे हुआ करता है उतना ही प्राणायामों का फल अधिक होता है यह बात सभी प्राणायामों में ध्यान रखने योग्य है। कुछ लोग ऐसा मानते हैं कि श्वास लेने के पश्चात् वायु फेफड़े से हटाकर मुँह में भर लें और तब मुंह से उसे बाहर निकाले। इस के अभ्यास से सिर की उष्णता दूर होती है, शरीर में सौन्दर्य बढ़ता है और जठराग्नि प्रदीप्त होती है। दमा, क्षय, फुफ्फुस सम्बन्धित रोग दूर होते हैं। सायं प्रातः ४ बार इसका अभ्यास किया जा सकता है।

६. सूर्यभेद प्राणायाम

इस प्राणायाम की विशेषता यह है कि केवल सूर्य नाड़ी अर्थात् दाहिने नासारन्ध्र से ही श्वास प्रश्वास की क्रिया की जाती है।

सिद्धासन या पद्मासन पर निश्चिन्त मन से बैठ जायें, पुनः अति धीरे-धीरे दाहिने नासारन्ध्र से श्वास इतना अन्दर खींचे कि यथासंभव वायु अन्दर चला जावे। इसके बाद जालन्धर बन्ध लगा लें। वायु अन्दर भरे रखें, पसीना आने तक श्वास को अन्दर ही रोके रहें। घबराहट होने पर जालन्धर बन्ध हटाकर दाहिने नासारन्ध्र से प्रश्वास क्रिया करें। यह श्वास प्रश्वास की क्रिया बहुत ही धीरे-धीरे होनी चाहिये। एक बार सब वायु जोर से निकालना ठीक नहीं।

सूर्यभेद प्राणायाम के अभ्यास से पेट और अन्तड़ियों के रोग दूर होते हैं। वात रोग, नाक सम्बन्धी रोग, जुकाम आदि नष्ट होकर अभ्यासी को दीर्घायु और शक्ति प्राप्त होती है तथा कुण्डलिनी शक्ति जागृत होती है।

७. सुखद प्राणायाम

पद्मासन या सिद्धासन से बैठकर शनैः शनैः वायु को अन्दर खींचो, पहले फेफड़े के नीचे के भाग को भरो। मन में प्रबल इच्छा रखो कि फेफड़े का अधोभाग वायु से भर रहा है। इससे कुछ पेट फूलेगा। इसके बाद इसी श्वास से फेफड़े के मध्य भाग में वायु पहुँचाओ। प्रत्येक क्रिया के साथ मानसिक शक्ति का सम्बन्ध बना रहे। इन क्रियाओं से पेट कुछ पिचकेगा और छाती कुछ उभरेगी। इसके बाद श्वास के तीसरे और अन्तिम भाग से फेफड़े के ऊपरी भाग को भरो, इस क्रिया से पूर्व दोनों कन्धे ऊपर उठालो, इन तीन क्रियाओं से पूरा कुम्भक करो। लगभग एक मिनट तक वायु भरी रहे। फिर सीटी बजाने के समान मुखाकृति बनाकर वेग से तीन से अधिक बार में थोड़ा थोड़ा श्वास बाहर फेंको। एक बार फेंककर कुछ रुक जाओ इसी प्रकार कुछ रुक रुक कर बलपूर्वक श्वास बाहर फेंको। यह एक प्राणायाम हुआ।

इस प्राणायाम से शरीर को विश्राम मिलता है। थकान दूर होती है। शरीर बलवान् स्वस्थ सुन्दर बनता है। रजोगुण व तमोगुण दूर होकर मन एकाग्र होता है। इसका अभ्यास प्रत्येक प्रकार के व्यायाम प्राणायाम के अन्त में करना चाहिये।

भ्रामरी प्राणायाम

इच्छानुसार आसन लगाकर दोनों नासारन्ध्रों से भौंरे जैसा ऊं ऊं ऊं ऊँ...........नाद करते हुये पूरक करें। फिर यथाशक्ति कुम्भक करके उसी प्रकार भ्रमर के समान शब्द करते हुये दोनों नासिका छिद्रों से श्वास निकाल दें। इसमें भ्रमर के समान ध्वनि होने से इस प्राणायाम का नाम भ्रामरी प्राणायाम है।

भ्रामरी प्राणायाम से मन की चंचलता दूर होकर शांत होता है। मन को अति आनन्द का अनुभव होता है।

९—समवृत्ति प्राणायाम

यह प्राणायाम शरीर की दुर्बलता को दूर करने के लिये अचूक प्रयोग है। इसका नाम समवृत्ति इस कारण से है कि इसमें पूरक-कुम्भक रेचक समान वृत्तियों में होते हैं। अर्थात् पूरक रेचक प्राणायाम इतने सूक्ष्मता से किये जाते हैं कि साधक को थोड़ा भी श्रम तथा शब्द का अनुभव नहीं होता।

प्राणायाम की विधि इस प्रकार है कि सामान्यतया किसी भी सुखद आसन से बैठकर अति शनैः शनैः सूक्ष्म भाव से श्वास को उदर एवं फेफड़ों के सब भागों में अच्छी प्रकार भर लें। विना विशेष शक्ति लगाये केवल मानसिक प्रभाव के कारण श्वास को कुछ समय तक भीतर ही रोकने का अभ्यास करें। फिर शनैः शनैः बिना शब्द और श्रम के बाहर निकाल दें, तथा थोड़े समय तक प्राण को बाहर ही स्तम्भित करें। यह प्राणायाम स्वाभाविक

रूप से प्रसन्नतापूर्वक करें। उदर तथा फेफड़ों पर दबाव न पड़ने दें। इस प्रकार शक्ति अनुसार प्रतिदिन इस प्राणायाम का अभ्यास करने से अशक्त मनुष्य भी सशक्त हो जाता है।

इस प्राणायाम का अभ्यास धैर्यपूर्वक लम्बे काल तक करने से सब रोगों का नाश होकर गई हुई शक्ति पुनः प्राप्त हो जाती है। नियमित रूप से इसे करने पर क्षय (तपेदिक) आदि भयंकर रोगों का भी समूल उच्छेद करने का सामर्थ्य इस प्राणायाम में है। सब प्रकार की निर्बलताएँ, निराशाएँ दूर होकर साधक आनन्द-विभोर हो उठता है। इस प्राणायाम में यह विशेष ध्यान देने योग्य शर्त है कि श्वास का शब्द अपने कान तक भी न सुनाई पड़े और न ही फेफड़ों का किसी भी प्रकार का श्रम हो तभी इससे पूर्वोक्त लाभ होंगे। अन्यथा दुर्बल अवस्था में फेफड़ों में वायु के दबाव से हानि होने की भी सम्भावना रहती है।

१०—अग्नि प्रदीप्त प्राणायाम

एक बार अमृतसर निवासी चौधरी जयकिशन जी महर्षि दयानन्द सरस्वती के पास सत्संग के लिये गये तो देखा कि स्वामी जी प्राणायाम कर रहे हैं और उनके शरीर पर पसीना बड़े वेग से बह रहा है, और सम्पूर्ण शरीर रक्तवर्ण हो रहा है, मुखमण्डल तेज से प्रदीप्त है। दृष्टि स्वामी जी की ओर नहीं जमती थी। ऐसी अवस्था देखकर वे चकित थे। जब प्राणायाम समाप्त करके सत्संग में बैठे तब उन्होंने प्रश्न किया– महाराज जी क्या यह बतलाने की कृपा करेंगे कि आप कौनसा प्राणायाम करते हैं उसका नाम क्या है? उत्तर—महर्षि ने कहा इसको अग्नि प्रदीप्त कहा करते हैं। इसकी विधि यह है—सुखासन से बैठकर प्राण को धीरे-धीरे पूरक द्वारा मूलाधार तक भर दें फिर बलपूर्वक कुम्भक करें कि छाती और

मुख लाल वर्ण हो जायें। प्रारम्भ में अधिक कुम्भक न कर, शनैः शनैः बढ़ाते जायें, शिर की ओर प्राण का वेग न जाने पावे नहीं तो मूर्च्छा होने का भय होता है। घबराहट होने पर रेचक अर्थात् प्राण को बाहर निकाल दें। इस प्राणायाम के गुणों का वर्णन करते हुए महर्षि ने कहा कि इस प्राणायाम से शीत का निवारण हो जाता है। योगी, तपस्वी हिमगिरि में बैठकर इसी प्राणायाम का प्रयोग करते हैं। इसके अतिरिक्त इस प्राणायाम से जठराग्नि प्रदीप्त होकर शरीर हल्का हो जाता है। उत्साह, स्वर में मधुरता, बल, ओज, तेज, धैर्य एवं सौन्दर्य की वृद्धि होकर सब रोग नष्ट हो जाते हैं। इसी प्राणायाम के आधार पर महर्षि घोर शीतकाल में भी अनेक बार सहसा ही पसीना निकाल देते थे, जिसे देख भक्तजन अति श्रद्धान्वित होकर नतमस्तक हो जाते थे।

११-क्षुधा तृषा निवारक प्राणायाम

पद्मासन से बैठकर हथेलियों को दोनों घुटनों पर स्थिर करके कण्ठ और मुख को बन्द कर ओ३म् शब्द करते हुए मुख में वायु उत्पन्न करें तथा जल की घूट के समान वायु की घूट उदर में भरते जायें। प्रथम दिन पाँच बार इस प्रकार वायुपान करें। प्रति-दिन पांच घूट बढ़ाते जावें। फिर कुछ दिनों के अभ्यास से उदर वायु से पूर्ण हो जाया करेगा। ३० मिनट का अभ्यास हो जाने पर वायु से भरा उदर फूलकर जलपूर्ण मशक के समान भारी हो जाता है। फिर पूर्व अवस्था में आने के लिये कई मिनट तक कई बार मयूरासन करके शीर्षासन करना होता है। अथवा मयूरासन और सर्वाङ्गासन करना चाहिए। ऐसा करने से यह वायु अपानवायु के रूप में गुदा द्वार से निकला करता है। इस प्रकार एक घण्टे का समय पूर्व अवस्था में आने में लग जाता है। इस प्राणायाम से यह

लाभ होता है कि भूख प्यास का अभाव होकर कई दिनों तक निराहार रहकर भी योगी निश्चिन्त समाधि का अनुष्ठान कर सकता है। इस प्राणायाम को वायुपान प्राणायाम भी कहते हैं।

प्राणायाम के बल पर चमत्कारिक प्रदर्शन

प्राणायाम जहां हमारे शरीर के सब विकारों को नष्ट करके विकास में परम सहायक है वहां शक्ति का अपार भण्डार भी है। ब्रह्मचर्य विद्या एवं श्रद्धापूर्वक निरन्तर लम्बे काल तक प्राणायाम का अभ्यास करने से शरीर का अतिशय बल बढ़ता है। प्राणायाम के द्वारा मनुष्य शरीर की सम्पूर्ण शक्ति किसी भी एक अंग में केन्द्रित करके आश्चर्यजनक पराक्रम दिखा सकता है। महर्षि दयानन्द जी एवं प्रो० राममूर्ति आधुनिक युग में प्राणायाम के बल पर अद्भुत शक्ति का परिचय दे चुके हैं। अब मैं इस प्रकार के कुछ प्रदर्शनों की विधि लिखूंगा जिनके अनुसार प्रत्येक साधक ब्रह्मचारी प्राणायाम का महत्त्व क्रियात्मक रूप में सामान्य लोगों के समक्ष भी स्थापित कर सकेंगे।

छाती पर भारी पत्थर तोड़ने की विधि

शक्ति का प्रदर्शन करने से पूर्व प्रत्येक अभ्यासी को शरीर में पर्याप्त बल संचित कर लेना चाहिये। इसके लिए न्यून से न्यून ५, ७ मिनट का आभ्यन्तरकुम्भक तथा अनेक वर्षों का अखण्डित ब्रह्मचर्य पालन अत्यावश्यक है। इसके अभाव में अनेक बार अधिक बल लगाने से हृदय की रक्तवाहिनी धमनियां फट जाती हैं। जिस से आजीवन भयंकर पीड़ा से पीड़ित रहना पड़ता है। छाती पर भारी पत्थर तुड़वाने की विधि इस प्रकार है—

समतल भूमि पर एक मोटा रूई का गद्दा इस प्रकार बिछालें कि लेटने पर गर्दन छाती के समतल वा कुछ ऊंची रहे। गद्दे पर

सीधे लेटकर वक्षःस्थल पर एक और मोटा रुई का गद्दा रख लें। उसके ऊपर लकड़ी का चौड़ा तख्ता रखें। तख्ता दृढ़ लकड़ी से निर्मित होना चाहिये जिसके टूटने की किञ्चित् भी आशंका न हो। दोनों हाथ भूमि पर शरीर के साथ पार्श्वों में फैले रहें। शरीर और मन में उत्साह तथा दृढ़ विश्वास रहना चाहिये। भगवान् के प्रति मन में अति कृतज्ञता एवं शक्ति प्राप्ति की प्रार्थना करनी चाहिये इसके बाद सर्वप्रथम लेटे हुये ही पूरक प्राणायाम कर कुम्भक करें तथा जालन्धर बन्ध लगा लें। इसका विशेष ध्यान रखें कि श्वास का वेग मस्तिष्क की ओर न होने पावे। मानसिक शक्ति से प्राण को छाती में ही रोके रखें। यदि असावधानी से प्राण मस्तिष्क में चला गया तो निश्चित ही मूर्च्छा (बेहोशी) हो जावेगी। इस विषय में असावधानी होने पर अनेक व्यक्तियों के प्राण मूर्च्छित अवस्था में ही सदैव के लिये कूच कर जाते हैं। अतः इस प्रकार के प्रदर्शनों में विशेष ध्यान रखता चाहिये। प्रारम्भ में अभ्यास करते समय हल्के-हल्के पत्थर छाती पर रखकर तुड़वाने चाहियें। इस प्रकार शनैः शनैः अभ्यास बढ़ाकर पचासों मन भार के पत्थर को भी अपनी छाती पर रखकर भारी घनों और हथोड़ों के आघातों को सहन करके लोगों को आश्चर्यचकित कर सकेंगे। अनेक महानुभाव लोकैषणा से अभिभूत होकर शक्ति से अधिक बल प्रदर्शन का दुस्साहस कर बैठते हैं जो कि सदैव हानिप्रद सिद्ध होता है। अतः अभ्यास को शक्ति अनुसार शनैः शनैः धैर्य के साथ बढ़ाना चाहिये। शक्तिसंचय के लिये सात्विक-पौष्टिक पदार्थ घी-दूध-बादाम आदि का प्रचुरमात्रा में सेवन करना चाहिये।

लोहे की जंजीर तोड़ने की प्रणाली

लोहे की जंजीर तोड़ते समय श्वास निकालकर पुनः वेग से

भर के शक्ति लगाई जा सकती है। किन्तु पत्थर रखते समय अथवा मोटर रोकते समय ऐसा करना मानो स्वयं मौत के मुंह में प्रविष्ट करना है। जंजीर तोड़ते समय बार-बार श्वास भरके तोड़ने में अनेक लाभ हैं। प्रथम तो ऐसा करने से शरीर में उष्णता आने से वेगपूर्वक शक्ति लगाने पर सरलता रहती है। उचित अवसर पाकर झटका मारने से जंजीर आसानी से टूटती है। इसके अतिरिक्त ऐसा करने से दर्शकों के ऊपर प्रभाव भी अधिक पड़ता है।

जंजीर तोड़ते समय दो कुर्सियों के बीच एक आड़ी लकड़ी रख उसमें जंजीर अटका दी जाती है। कुर्सियों पर एक-एक मनुष्य बैठा दिया जाता है। स्वयं भी लकड़ी पर ही खड़ा होना। पड़ता है। जंजीर तोड़ने से पूर्व ही इतनी तंग रखनी चाहिये कि तोड़ते समय ढ़ीली हो जाने के कारण फिर दूसरी बार छोटी न करनी पड़े। पीठ पर एक मोटा रूई का गद्दा रखें, जिससे रगड़ के कारण कमर पर त्वचा न छिल सके। जंजीर सदैव आगे की अपेक्षा पीठ पीछे अधिक तंग रखकर फिर कन्धों को पीठ पीछे की ओर थोड़ा मोड़कर और झटका देकर तोड़ना चाहिये। जंजीर तोड़ना भी शनैः शनैः अभ्यास का ही फल है। प्राणायाम, ब्रह्मचर्य आदि का विशेष अभ्यास पूर्ववत् शक्ति से सम्भव प्रत्येक प्रदर्शन के लिये आवश्यक है।

मोटर रोकने का सरल साधन

मोटर रोकने के लिये प्राणायाम के विशेष अभ्यास की आवश्यकता है। प्रारम्भिक अभ्यास के लिये कठोर भूमि में एक खूंटा गाडकर और उसमें एक रस्सी बांधकर उखाड़ने का अभ्यास करना चाहिये। मोटर चलाने से पूर्व ही आभ्यन्तर कुम्भक करके रस्से जोर से खींच लेने चाहियें। पूरक प्राणायाम करके पूरी शक्ति के साथ आरम्भ में ही कुम्भक करें। मध्य में रस्से ढ़ीले न करें।

ऐसा करने से भारी आघात पहुंचने की आशंका रहती है। मोटर चालक को सहसा ही वेग से मोटर न चलानी चाहिये अपितु आरम्भ में शनैः शनैः चलाकर फिर पूर्ण शक्ति लगवाने में सुविधा रहती है। सामने दो खूंटे गाडकर उनमें लकड़ी का तखता अटका के तखते के साथ दोनों पैर लगा लेने चाहियें और मोटर के साथ मोटा रस्सा बांधकर अपनी भुजाओं में बांध लेना चाहिये। गर्दन थोड़ी तिरछी रहे। श्वास मानसिक शक्ति से छाती एवं भुजाओं में स्थिर किया जावे। इस प्रकार शनैः शनैः अभ्यास से मोटर रोकने में सफलता प्राप्त की जा सकती है।

ग्रीवा से लोहे के मोटे-मोटे सरियों को मोड़ना

लोहे के सरिये मोड़ने के लिये गले में कुम्भक का अभ्यास करना होता है। जिस प्रकार रबड़ की ट्यूब में वायु भरने से मनों वोझ से भी नीचे नहीं दबती उसी प्रकार ग्रीवा में प्राण वायु को भरकर कुम्भक करने से अधिकाधिक शक्ति लगाने पर भी ग्रीवा पीछे को नहीं हटती।

जब गले में कुम्भक का अच्छी प्रकार अभ्यास हो जावे तब लोहे का आठ नौ फीट लम्बा सरिया लें। इसके दोनों भाग अच्छी प्रकार से गोल कर लें। जिस से ग्रीवा में चुभकर हानि पहुंचने की आशंका न रहे। सरिये का एक भाग किसी तखते आदि पर छाती के समान ऊंचाई पर लगावें। दो तीन व्यक्ति तखते और सरिये को भलीभांति साधे रहें। सरिये का दूसरा सिरा ग्रीवा में टेटवे के नीचे तथा वक्षोस्थि के ऊपर खाली स्थान में लगावें। सरिया हड्डी या टेटवे पर न लगाना चाहिये। क्योंकि हड्डी पर लगाने से त्वचा उतरकर रक्त आने लगता है, तथा टेटवे पर लगाने से थोड़े दबाव से ही खांसी आने लगती है। अतः दोनों के मध्य का भाग ही अत्युपयुक्त है। सरिया मोड़ते समय ग्रीवा में खूब श्वास भर के ग्रीवा को फुला

लें तथा वक्षःस्थल का बल लगाकर झटका दें। सरिये के लगने से गले में जो पीड़ा हो उसकी ओर ध्यान न देकर शक्ति लगावें। आरम्भ में पतले सरियों को गर्दन में कपड़ा लगाकर मोड़ने का अभ्यास करें। निरन्तर अभ्यास से ग्रीवा की त्वचा दृढ़ हो जावेगी। अभ्यास के वाद त्वचा का हाथ से मर्दन कर लेना चाहिये। ऐसा करने से किसी प्रकार का छाला आदि गले में नहीं पड़ता। शनैः-शनैः अभ्यास होने पर बिना किसी कष्ट के मोटे-मोटे सरियों को सरलता से मोड़कर जनता को आश्चर्यचकित कर सकेंगे।

नाड़ी अवरोधक प्राणायाम

पद्मासन से बैठकर बायें नाक से पूरक करके वायु को यथा-शक्ति मूलाधार तक भर लें। मुट्ठियों को बांधकर दोनों घुटनों पर रखें। पूरक द्वारा अन्दर गई वायु को वक्षस्थल की ओर से दक्षिण भुजा की ओर संकल्पशक्ति से प्रेरित करें। यह क्रिया तब तक करते रहें जब तक हाथ फूलकर कठोर तथा नाड़ी स्तम्भित होने लगे। जब तक नाड़ी पूर्णतया रुक न जाये तब तक छोटे-छोटे पूरक तथा कुम्भक करके अन्तःप्राण को हाथ में भेजते रहें। प्राणवायु के पूर्णतया भर जाने से रक्तसंचार रुक जाने से अन्त में नाड़ी रुककर लुप्तप्राय हो जाती है। कुछ काल तक अभ्यास करने पर प्राण को हाथ में केन्द्रित करने की विधि आजाती है। खेल में दिखाने के लिये श्वास को प्रथम बाहों में भरा जाता है। शेष शरीर पूर्व-स्थिति में जैसा का तैसा बना रहता है। कई बार रक्तसंचार कुछ देर के लिये इतना स्तब्ध हो जाता है कि नाड़ियां नीली प्रतीत होने लगती हैं।

इस प्रकार से प्राणायाम का अनेक प्रकार अभ्यास करने से मनुष्य अद्भुत पराक्रम दिखाकर जनता को आश्चर्यचकित कर सकता है। वास्तव में प्राण ही शक्ति का भण्डार है।

इति चतुर्थोऽध्यायः।

पंचम अध्याय

प्राणायाम से रोग निवारण

हम प्रथमाध्याय में ऋग्वेद के मन्त्रों से यह सिद्ध कर चुके हैं कि प्राण एक सर्वश्रेष्ठ औषध है। शरीर के प्रत्येक अवयव पर इसका विशेष प्रभाव पड़ता है। नित्य प्रति प्राणायाम का अभ्यास करनेवाले मनुष्य के शरीर के सब दोष क्षीण होकर स्वास्थ्य अति उत्तम बन जाता है। प्राणायाम के अन्दर यह एक विशेष गुण है कि यह व्यर्थ की चर्बी सुखाकर जहां साम्यावस्था में कर देता है वहाँ कृशकाय व्यक्ति के शरीर में धातुओं की बृद्धि कर परिपुष्ट भी बना देता है। आयुर्वेद के अनुसार अधिक मोटे मेदस्वी मनुष्य को स्वस्थ न मानकर एक भिन्न ही लक्षण किया है। यथा—

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः।
प्रसन्नात्मेन्द्रियः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

अर्थात् जिस मनुष्य के वात पित्त कफ तीनों दोष, जठराग्नि रस रक्त मांस मेद अस्थि मज्जा शुक्र आदि धातुएं साम्यावस्था में हैं, पुरीष मूत्र आदि मलों का विसर्जन उचित परिमाण से ठीक समय पर होता है आत्मा एवं इन्द्रियां प्रसन्न उत्साहयुक्त हैं वही स्वस्थ है।

प्राणायाम करनेवाले मनुष्य के उपर्युक्त लक्षण अनायास ही सिद्ध हो जाते हैं। सभी रोगों का उद्गमस्थान उदर है। मिथ्या आहार विहार करने से सर्वप्रथम वात पित्त कफ आदि दोष उदर में ही कुपित होते हैं, और फिर भिन्न भिन्न स्थानों में जाकर भिन्न-भिन्न रोगों के उत्पादक बन जाते हैं। उदर को ही सब रोगों का उत्पत्तिस्थान मानकर आज प्राकृतिक चिकित्सा को माननेवाले

विद्वान् सभी रोगों की चिकित्सा उदर के ही उपचार को प्रधानता देकर करते हैं, तथा इस विषय में वे पर्याप्त सफल भी देखे जाते हैं। आयुर्वेद के अनुसार भी प्रधानरूप से उदर ही सब रोगों का जनक है। यदि हम अपने उदर को स्वस्थ एवं सक्रिय रख सकें तो निश्चित ही रोगों से मुक्ति प्राप्त करने में सफल हो सकते हैं। रोग की उत्पत्ति के पश्चात् विविध औषधियों से उसे नष्ट करने की अपेक्षा यदि रोग पैदा ही न हों तो यह सर्वश्रेष्ठ प्रयास है। प्राणा-याम एक ऐसी सफल क्रिया है जिससे शरीर में मल संचित हो ही नहीं सकता। शरीर के जिस किसी भाग में मल होगा प्राण वहीं पहुंचकर उससे टकरायेगा तथा उस विकार को शरीर से बाहर निकाल कर ही दम लेगा।

वात पित्त कफ ये शरीर में धातु दोष एवं मल रूप में कार्य करते हैं। जब ये तीनों साम्यावस्था में शुद्ध रूप में होते हैं तो शरीर को धारण करने से धातु कहलाते हैं, जब दूषित होकर हानि करते हैं तो इनकी संज्ञा दोष हो जाती है तथा ये ही वात पित्त कफ अति-दूषित होकर शरीर में शमन के अयोग्य हो जाते हैं तो इनको मल के नाम से कहा जाता है। पित्त और कफ दोनों ही अपने रूप में पङ्गु हैं। वायु ही इन्हें इधर-उधर शरीर के भागों में ले जाता है। इसी कारण वायु का ही प्राधान्य है। वायु के ठीक होने पर कफ पित्त भी ठीक कार्य करते हैं। शरीर में वायु अपने आप को दस भागों में बांटकर कार्य करता है। कार्य भेद से वायु के नाम भी दस ही प्रसिद्ध हैं। १. प्राणवायु, २. अपानवायु, ३. व्यानवायु, ४. समानवायु, ५. उदानवायु, ६. देवदत्तवायु, ७. कृकलवायु, ८. धनञ्जयवायु, ९. नागवायु, १०. कूर्मवायु,।

प्राणायाम करने से यह दसों प्रकार का वायु शुद्ध एवं परिपुष्ट

होकर अपने कार्यों को अच्छी प्रकार करता है। जिससे सम्पूर्ण विकार क्षीण होकर शरीर निर्मल रोगरहित हो जाता है। इस प्रकार प्राणायाम रोग के मूल को ही समाप्त कर मनुष्य को निश्चिन्त बना देता है। ऊपर हमने स्वस्थ मनुष्य के लिये प्राणा-याम की उपयोगिता पर विचार किया अब हम यह बताने का यत्न करेंगे कि उत्पन्न हुये रोगों को प्राणायाम के द्वारा नष्ट कर शारीरिक शक्तियों का विकास किस प्रकार किया जा सकता है।

सर्वव्याधिनिवारक प्राणायाम

चाहे शरीर के किसी भी अङ्ग में किसी भी प्रकार की व्याधि हो उसे दूर करने के लिये निम्न क्रिया करनी चाहिये। सर्वप्रथम शरीर को कुछ शिथिल करके गहरा श्वास लो फिर जिस स्थान पर पीड़ा वा व्याधि हो उस पर अपना हाथ रखो। फिर अपनी चित्त की वृत्ति को व्याधि के स्थान पर स्थिर करो।

मान लो तुम्हारी छाती में दर्द है। तो उस समय शरीर के किसी भी अवयव की ओर ध्यान न ले जाकर केवल छाती की ओर मन लेगाओ। ऐसा प्रतीत होने लगे कि छाती को छोड़ शरीर का और कोई अवयव है ही नहीं। इस प्रकार वह अङ्ग तुम्हारी चित्त-वृत्ति का केन्द्र बन जावेगा। मन की वृत्ति के अनुसार सूक्ष्म प्राण की गति पीड़ा स्थल की ओर हो जावेगी। जिस प्रकार सामान्य कांच के अन्दर सूर्य किरणों को संगृहीत करने की शक्ति न होने से अग्नि उत्पन्न नहीं हो सकती, किन्तु सूर्यकान्त काँच के द्वारा धूप में थोड़े समय में ही अग्नि उत्पन्न हो जाती है इसी प्रकार सारे शरीर में फैला हुआ प्राण रोग निवारण में असमर्थ था। ध्यान के द्वारा एक स्थान पर केन्द्रित करने से अद्भुत परिणाम दिखाई देता है। जिस स्थान पर व्याधि है वहां पर मन की वृत्ति केन्द्रित करके यह

दृढ़ धारणा करें कि रोग हमारे शरीर से निकलकर प्रश्वास द्वारा दूर हो रहा है तथा जो श्वास हम ग्रहण कर रहे हैं उसके द्वारा शक्ति प्राप्त हो रही है। इस प्रकार तुम आत्मविश्वास के साथ तीव्र आज्ञा दो कि सम्पूर्ण व्याधि मेरे शरीर से निकल जावे। फिर उसके बाद बिना किसी संकोच के यह अनुभव करें कि व्याधि शरीर से बाहर निकल रही है। इस प्रकार क्रिया करने से तुम्हारी मानसिक शक्ति बढ जावेगी। प्राण मनकी वृत्ति अनुसार पीड़ा स्थल पर अपना कार्य करना आरम्भ कर देगा और आप स्वास्थ्य लाभ करेंगे। इस प्रकार आप प्रत्येक रोग पर इस क्रिया का प्रयोग कर सकते हैं। इच्छाशक्ति जितनी बलवती होगी उतनी शीघ्रता से प्राण भी अपना कार्य करेगा तथा शीघ्र ही लाभ प्रतीत होने लगेगा। कदाचित् शीघ्र लाभ न भी हो तो भी इस क्रिया को शीघ्र मत छोड़ो। क्योंकि फलप्राप्ति में विलम्ब होने का कारण क्रिया की शिथिलता ही है। क्रिया को दीर्घकाल तक श्रद्धापूर्वक करने पर सफलता अवश्य मिलती है। इस रीति के द्वारा प्रत्येक व्याधि को दूर किया जा सकता है।

बुद्धिवर्धक प्राणायाम

ब्रह्मचर्य पालन न करने से, निरन्तर बौद्धिक परिश्रम अत्यधिक करने से, चिन्ता-शोक-भय-क्रोध-लोभ-मोह आदि मानसिक विकारों द्वारा अभिभूत होने से, मन को एक विषय में केन्द्रित न करने से, उदर की शुद्धि ठीक प्रकार न होने से, भूख न लगने से, शरीर के अतिकृश होने से, मद्य-मांस-तम्बाकू आदि मादक द्रव्यों का सेवन करने से, किसी भयंकर चोट के आघात से तथा अन्य इसी प्रकार के विपरीत आहार विहार से मनुष्य के वात पित्त दोष कुपित होकर मस्तिष्क के ज्ञानतन्तुओं को शिथिल कर देते हैं, जिससे सिर

में भारीपन, मानसिक एवं शारीरिक थकान, स्मरणशक्ति का न्यून होना, सुनी और देखी हुई वस्तु को शीघ्र भूल जाना, बौद्धिक कार्यों में मन का न लगना आदि लक्षण प्रकट होते हैं जिनसे मनुष्य हर समय चिन्तित एवं निराश रहता है। इस प्रकार के व्यक्ति को निम्न प्रकार का प्राणायाम करना चाहिये।

इस विषय में महर्षि दयानन्द जी महाराज सत्यार्थप्रकाश के तृतीय समुल्लास में विद्यार्थियों के लिये प्राणायाम विधान करते हुए लिखते हैं—"चौथा बाह्याभ्यन्तराक्षेपी" अर्थात् जब प्राण भीतर से बाहर निकलने लगे तब उसके विरुद्ध न निकलने देने के लिये बाहर से भीतर ले, और जब बाहर से भीतर आने लगे तब भीतर से बाहर की ओर प्राण को धक्का देकर रोकता जाये। ऐसे एक दूसरे के विरुद्ध क्रिया करें तो दोनों की गति रुककर प्राण अपने वश में होने से मन और इन्द्रियां भी स्वाधीन होते हैं। बल पुरुषार्थ बढ़कर बुद्धि तीव्र सूक्ष्म रूप हो जाती है कि जो बहुत कठिन और सूक्ष्म विषय को भी शीघ्र ग्रहण करती है। इससे मनुष्य शरीर में वीर्य वृद्धि को प्राप्त होकर स्थिर बल पराक्रम, जितेन्द्रियता, सब शास्त्रों को थोड़े ही काल में समझ कर उपस्थित कर लेगा। स्त्री भी इस प्रकार योगाभ्यास करे।"

यहां महर्षि ने प्राणायाम से स्पष्ट ही बुद्धि बढ़ने का निर्देश किया है, जो कि अनुभूत एवं प्रामाणिक है। इस प्राणायाम की विस्तार से हम चतुर्थ अध्याय में चर्चा कर चुके हैं। इसके अतिरिक्त प्रातःकाल जलनेति, उज्जायी प्राणायाम, शीर्षासन, वृक्षासन, सर्वांगासन, मत्स्यासन, हलासन, चक्रासन आदि भी अत्युपयोगी हैं। मस्तिष्क को हानि पहुंचानेवाला सब आहार विहार बन्द कर देना चाहिये। मन में यह दृढ़ विश्वास रखना आवश्यक

है कि मेरी बुद्धि किसी से कम नहीं तथा शनैः शनैः बढ़ रही है। काम क्रोध चिन्ता आदि मानसिक आवेशों से पृथक् होकर सदैव प्रसन्नचित्त रहने का अभ्यास करें।

भोजन पौष्टिक सात्विक और स्निग्ध करें। ब्रह्मचर्यपालन में विशेष निष्ठा से प्रवृत्त हों।

ऊर्ध्वरेता प्राणायाम

ऊर्ध्वरेता बनने की विधि से पूर्व वीर्य के विषय में कुछ जानकारी प्राप्त करना आवश्यक है। वीर्य प्राणिमात्र का जीवन तत्त्व है। इस वीर्यरूपी बीज के बिना संसार के किसी भी पदार्थ की उत्पत्ति, रक्षा और जीवन नहीं रह सकता। इसको शास्त्रों में बीजत्व, वीरत्व ओजस् बल, तेज, शुक्र, पवित्रता, रेतस्, कान्ति, बिन्दु, भर्ग आदि नामों से कहा है। उपर्युक्त सभी नाम मानव जीवन की दिव्य अलौकिक शक्तियों के सूचक हैं। यह दिव्यशक्ति हमारे भोजन का सारतत्त्व है। इस वीर्य की ऊर्ध्व एवं अधः नाम से दो गतियां होती हैं। दूषित आहार विहार एवं कुसंस्कारों से जहां वीर्य अधोगति को प्राप्त होता है वहां प्रयत्नविशेष करने से वीर्य की ऊर्ध्वगति भी हो जाती है।

ऊर्ध्वरेता होने की एक विशेष विद्या है। जिससे वीर्य की गति सदा के लिये ऊर्ध्व हो जाती है। उसी विद्या की झलक व रूपरेखा आदर्श ब्रह्मचारी महर्षि दयानन्द के ग्रन्थों में मिलती है। अनेक वर्ष इसकी खोज तथा अनुभव मैं भी करता रहा हूं। इसका अनुभव मेरे अनेक ब्रह्मचर्यप्रेमी साथियों ने किया व कराया है। जिसने इसका अनुभव किया, उसी ने इसकी मुक्तकण्ठ से प्रशंसा की है। जो इसका दीर्घकाल तक श्रद्धापूर्वक और निरन्तर सेवन करेगा वह निश्चयपूर्वक ऊर्ध्वरेता हो जायेगा। उसकी इच्छा के बिना वीर्य का एक बिन्दु भी उसके शरीर से बाहर नहीं निकल सकता।

उस विधि का कुछ भाग ब्रह्मचर्यप्रेमियों के लाभार्थ नीचे देता हूं।

यह एक प्राणायाम की विधि है। इसके केवल पढ़ने मात्र से कार्य नहीं चलेगा। ब्रह्मचर्य के अन्य नियमों के पालन के साथ प्राणायाम का प्रतिदिन अभ्यास करना होगा। आजकल "मातृमान् पितृमान् आचार्यवान् पुरुषो वेद" के अनुसार सन्तान का निर्माण नहीं होता। माता-पिता बालकों को उत्पन्न करने में ही अपने कर्त्तव्य ही इतिश्री समझ बैठे हैं। ब्रह्मचर्यविहीन माता-पिता द्वारा उत्पन्न बालक दुर्बल, रोगी एवं अल्पायु होते हैं। बीज में ही दोष होने के कारण प्रायः बालकों की प्रवृत्ति संयम, चरित्र, ब्रह्मचर्य पालन की ओर न होकर स्वभाव से विषय-वासना की ओर होती है। तथा दुर्भाग्य से उन्हें चरित्र-पूर्ण गुरुकुल का वातावरण उपलब्ध न होकर शिक्षा के नाम पर सह-शिक्षा की तीव्र भट्टी से गुजरना पड़ता है। जिसके परिणामस्वरूप १५, १६ वर्ष की आयु में पहुँचते पहुँचते प्रत्येक बालक का शरीर कामाग्नि से जलने लगता है, शरीर के अन्दर जमा हुआ वीर्य पिघलने लगता है। जैसे शीत में जमा हुआ घृत अग्नि पर रखने से पिघलकर पतला हो जाता है तथा छिद्रयुक्त पात्र से बाहर निकल जाता है। इसी प्रकार छोटे-छोटे बालकों में भी दुष्टविचारों एवं कुचेष्टाओं के कारण वीर्य पतला होकर बहने लगता है और नाभि के नीचे मूत्राशय के समीप जो वीर्य का कोष (खजाना) है उसमें ठहरने लगता है और वीर्य से वीर्यकोष भर जाता है। यह वीर्य फिर लौट कर ऊपर नहीं जाता और स्वप्नदोषादि के द्वारा बाहर निकल जाता है। इसी प्रकार वीर्य का कोष बार-बार भरता और खाली होता रहता है। यह वीर्य जो शरीर का राजा है जिसे शरीर का अंग बनाना था। जो २५ वर्ष की आयु से पहले कभी भी वा आयु भर शरीर से बाहर नहीं निकल सकता था तथा जो ऊर्ध्वगति

होकर शरीर और मस्तिष्क की शक्ति का रूप धारण करता, आज इच्छा के विरुद्ध और शरीर का सार अमृतरूपी वीर्य मूत्र के समान बुरी तरह टपक-टपक कर निकल रहा है, ऐसी अवस्था में बालक और युवक धाड़ मारकर रोते और चिल्लाते हैं।

उनके आंसू पूंछने के लिए यह ऊर्ध्वरेता होने का गुप्तरहस्य कर्त्तव्यभावना से लिख रहा हूं। इससे शुक्राशय (वीर्य के खजाने) में पड़ा हुआ वीर्य फिर ऊपर को जाने लगेगा। जैसे दीपक का तैल जाता है। यह ऋषियों की गुप्तविद्या है जो आज लाखों रुपये खर्च करने पर नहीं मिलती। ब्रह्मचर्य के दीवाने इसकी रक्षा करने में रात-दिन एक कर देते हैं, भयंकर से भयंकर पर्वतों की गुफाओं और कन्दराओं को छान मारते हैं तब जाकर इसका भेद मिलता है। इसलिए इसको पढकर व्यर्थ न समझ लेना, इसका श्रद्धापूर्वक अभ्यास करो। इससे स्वप्नदोषादि रोगों से अवश्य ही पिंड छूट जायेगा और वीय-रक्षा में सफल हो जाओगे। विधि इस प्रकार है—

पहले सिद्धासन से बैठ जाओ। जिसकी विधि तीसरे अध्याय में लिखी जा चुकी है। यदि केवलमात्र इस सिद्धासन का ही अभ्यास किया जाये तो यह भी वीर्यरक्षार्थ तथा स्वप्नदोष को दूर करने में अत्यन्त हितकर है। उसके पश्चात् बाह्यविषय या बाह्यकुम्भक प्राणायाम करें। जिसकी विधि का उल्लेख हम चतुर्थ अध्याय में कर चुके हैं। ऊर्ध्वरेता बनने के लिये इस प्राणायाम के आदि से अन्त तक एक विशेष क्रिया का ध्यान रखना तथा अभ्यास करना है।

श्वास निकालने से पूर्व जो नाभि के नीचे मूलाधार को खींचा था उसे निरन्तर खींचे ही रखना है। ढीला नहीं छोड़ना। जितने समय तक अथवा जितने भी प्राणायाम करें मूलाधार जो खींचे ही रखें। पहले-पहले कुछ कठिनाई प्रतीत होगी किन्तु कुछ दिनों के

अभ्यास से सरलता से कर सकेंगे। फिर मूलाधार को खींचने से तथा गुदा खिची रहेगी और वीर्य कोष जहां ठहरता है वह भी ऊपर को खिचा रहेगा। मूलधार खींचते समय नाभि से नीचे ध्यान करें कि हम वीर्य को ऊपर की ओर खींच रहे हैं। कुछ समय के अभ्यास के बाद वीर्य ऊपर को यथार्थ में खिचने तथा जाने लगेगा और आगे चलकर आप पूर्णरूपेण ऊर्ध्वरेता बन जावेंगे। वीर्य ऊपर को बहने लगेगा। वीर्यकोष में वीर्य आना ही बन्द हो जावेगा। फिर आपकी इच्छा के बिना एक बिन्दु भी बाहर नहीं निकल सकता। स्वप्नदोष प्रमेह आदि रोग तो हो ही कैसे सकते हैं। ऐसी अवस्था भी आवेगी कि कभी स्वप्नदोष होने का अवसर आवेगा तो अर्धनिद्रा में आप मूलाधार को खींच लेंगे। आखें खुल जावेंगी, स्वप्नदोष से बच जावेंगे। आप की विजय होगी। आपकी विजय और हार आपके अभ्यास के ऊपर है। एक वर्ष तक इस बाह्य (रेचक) प्राणायाम का अभ्यास करें। उसके पश्चात् द्वितीय आभ्यन्तर प्राणायाम करें और इसी क्रम से तृतीय स्तम्भ-वृत्ति तथा चतुर्थ बाह्याभ्यान्तरविषयाक्षेपी प्राणायाम करें। सब प्राणायामों का अभ्यास करने पर आप निश्चित रूप से ऊर्ध्वरेता हो जावेंगे। इस प्राणायाम की जितनी प्रशंसा की जाये थोड़ी है। सब ऋषियों और विशेषतया पूज्यपाद महर्षि दयानन्द की कृपा है जो ऐसी विद्या इस गिरे हुए संसार को मिली है। इस प्राणायाम के प्रभाव से जहां स्वप्नदोषादि रोग दूर होंगे वहां शरीर में वीर्य वृद्धि को प्राप्त होकर स्थिर बल पराक्रम और जितेन्द्रियता की प्राप्ति होगी। इसका अभ्यास सब युवकों विद्यार्थियों तथा ब्रह्मचर्य प्रेमी स्त्री पुरुषों को करना चाहिये। यह वीर्यरक्षा का सर्वोत्तम साधन और परम औषध है। इसके अतिरिक्त पद्मासन, सिद्धासन, सर्वांगासन, ऊर्ध्व पद्मासन, हलासन, शीर्षासन, योगमुद्रा आदि

आसन तथा उज्जायी, भस्त्रिका आदि प्राणायाम भी अति हितकारी होते हैं। यदि वीर्यविकार के कारण शरीर में जलन होती हो तो भस्त्रिक के स्थान पर शीतली प्राणायाम करना लाभदायक है। विचार शुद्ध पवित्र रखें, लालमिर्च, गुड़, शक्कर, प्याज, लहसुन आदि उत्तेजक पदार्थों का सेवन न करें। प्राणायाम में विशेष सफलता चाहने के इच्छुक नमक का सेवन भी छोड़ दें।

मलबद्धतानाशक प्राणायाम

भोजन में अति जलपान करने से, नितान्त शुष्क भोजन करने से, अति परिश्रम करने से, विष्टम्भी एवं गरिष्ठ भोजन करने से, शौच आदि के वेग को रोकने से तथा अन्य भोजन के नियमों का पालन न करने से उदरस्थ वायु कुपित होकर उदर में मल को सुखा देता है। जिसके कारण से शौच (पुरीष) नहीं निकलता अथवा बहुत देर प्रतीक्षा करने पर थोड़ा सूखा मल निकलता है। इसी को बुद्धिमान् कब्ज वा मलबद्धता कहते हैं। हमारी आंतों के भीतर छोटे-छोटे ग्राहक अंकुर लगे रहते हैं जिनका कार्य भोजन से रस खींचकर यकृत् में भेजना है। वहां जाकर यह रस रंजकपित्त से रंगा जाकर रक्त के रूप में परिवर्तित हो जाता है। जब ये ग्राहक अंकुर भोजन से रस ग्रहण कर लेते हैं तो अपानवायु द्वारा मलभाग मलाशय में चला जाता है और वहां से गुदा मार्ग द्वारा बाहर निकल जाता है। जिस मनुष्य को मलबद्ध रोग होता है उसकी आंतें मल को नहीं छोड़ती हैं, मल उन्हीं में चिपका रहता है, ग्राहक अंकुर अपना कार्य करते रहते हैं जिससे दूषित एवं दुर्गन्धित रस भी चूसकर यकृत् में भेज दिया जाता है। पुनः आगे की रक्त आदि सब धातुयें दूषित हो जाती हैं। मनुष्य नितान्त निस्तेज, उत्साहहीन, दुर्बल बन जाता है, वास्तविक क्षुधा बन्द हो जाती है। भोजन

से पूर्व कुछ क्षुधा प्रतीत होती है किन्तु भोजन में रुचि एवं स्वाद नहीं रहता। आयुर्वेद के अनुसार कब्ज अनेक रोगों की जननी है। आज भारत में करोड़ों मनुष्य इस रोग से पीड़ित हैं, अरबों रुपया कब्जनाशक औषधियों पर व्यय होता है। कब्ज का रोगी ब्रह्मचर्य पालन में तो सफल हो ही नहीं सकता। वैसे तो प्रत्येक प्राणायाम कब्ज को समूल नष्ट करने का सामर्थ्य रखता है। किन्तु कब्ज ही को दूर करने के लिए यहां एक विशेष प्राणायाम लिखते हैं। विधि इस प्रकार है—

सुख पूर्वक स्वस्तिक आदि किसी भी आसन से बैठकर दोनों हाथों को घुटनों पर जमाकर रखें। सर्वप्रथम पूरक प्राणायाम करें तथा वायु छाती में भरकर उदर में ले जावें। उदर को वायु से अधिकाधिक फुलादें, फिर रेचक करें। रेचक करने पर पेट को बिल्कुल सिकोड़कर पीठ के साथ मिला दें। मूलवन्ध एवं उड्डियान बन्ध ठीक प्रकार लगे हों, उसके बाद पुनः पूरक करें और उदर वायु से फुला दें तथा इसी प्रकार पुनः रेचक करके मूलाधार संकोच करें। इस प्राणायाम को २५ से १०० वार तक किया जा सकता है इसके अभ्यास से कुछ ही दिनों में आंतों में शक्ति आजाने से पुरानी से पुरानी कब्ज भी दूर हो जावेगी। इसके अतिरिक्त कब्ज को दूर करने के लिये उत्तानपादासन, पवनमुक्तासन, पश्चिमोत्तानासन, पादांगुष्ठासन, धनुरासन, हलासन, सर्वांगासन, न्यौली, शीर्षासन आदि आसनों का अभ्यास भी अति लाभप्रद होता है।

प्रतिशायनाशक प्राणायाम

मल मूत्रादि के वेग रोकने से, अजीर्ण (अपचन)होने से, अधिक बोलने से, क्रोध से, ऋतुओं की विपरीतता से, सिर पर धूप आदि की गर्मी से, अधिक जागने से, अधिक सोने से, वर्षा में भीगने से,

शीत लगने से, ओस में सोने या घूमने से, ब्रह्मचर्य नाश से, भाप, धूआं एवं धूलादि से संचित कफ दूषित होकर प्रतिशाय (जुकाम) को पैदा कर देता है। जिससे मनुष्य को छींके आना, शिर भारासा ज्ञात होना, शरीर में जकड़न, अंगों का दुखना, रोमाञ्च होना, नाक से पानी आना अथवा नितान्त रुक जाना आदि लक्षण प्रकट हो जाते हैं। यह रोग उदरविकार से सम्बन्ध रखता है। जब मनुष्य का प्रथम धातु रस दूषित होकर श्लेष्मा (कफ) का रूप धारण कर लेता है तो सिर में जाकर स्नायुओं का अवरोध कर लेता है; इस का नाम जुकाम है। इसके अतिरिक्त मुंह ढककर खिड़की, द्वार बन्द करके सोने से, अशुद्ध वायु के फेफड़ों में पहुंचने से भी जुकाम हो जाता है। प्राणायाम के अभ्यासी को प्रथम तो जुकाम होता ही नहीं और यदि कभी प्रमादवश हो जावे तो अति शीघ्र समाप्त हो जाता है। इस रोग में भस्त्रिका प्राणायाम परम औषध है। एक शुद्ध वस्त्र से नाक साफ करते जावें। प्राणायाम की उष्णता से सम्पूर्ण संचित कफ पिंघलकर बाहर निकल जावेगा, उदर अग्नि प्रदीप्त होने से कफ बनना बन्द होकर रक्त बनने लगेगा। इस प्रकार एक दिन में ही जुकाम समाप्त हो जावेगा। जुकाम के अन्दर भोजन विष तुल्य होता है। अतः उपवास, जलनेति, उत्तानपादासन, पश्चिमोत्तानासन, हस्तपादांगुष्ठासन, पवनमुक्तासन विशेष लाभदायक सिद्ध होते हैं।

सिरदर्दनाशक प्राणायाम

सिर दर्द अति कष्टदायक रोग है। इसकी उत्पत्ति के दो मुख्य कारण हैं। प्रथम उदर का विकृत होना, जब उदर में भोजन का परिपाक ठीक प्रकार नहीं होता तो वह दूषित हुआ रस कफ (नजला) रूप में परिवर्तित होकर वायु द्वारा प्रेरित किया हुआ

सिर में जाकर सूक्ष्म नस नाड़ियों का अवरोध कर देता है जिसके कारण सिर भारी, आंखों में पानी आना, अति पीड़ा होना आदि लक्षण पैदा हो जाते हैं। सिर दर्द का दूसरा कारण अतिश्रम चिन्ता-क्रोध-ब्रह्मचर्य नाश, अति जागरण आदि विपरीत आचरण होते हैं। अतिश्रमादि से वात कुपित होकर सिर में अति पीड़ा पैदा कर देती है। शिर दर्द की चिकित्सा के लिये सर्वप्रथम रोग के कारण को दूर करना चाहिये। यदि उदरविकार से सिर दर्द हो तो जुकाम की चिकित्सा में लिखे आसन एवं प्राणायाम करने चाहियें तथा अतिश्रम आदि से होने पर जलनेति, प्रातः नासिका से जलपान एवं शीतली प्राणायाम लाभदायक रहता है।

श्वास (दमा)

श्वास वा दमा उदर की विकृति से ही होता है। जब किया हुआ भोजन ठीक प्रकार से नहीं पचता तो उदर की उष्णता से ऊपर उठता है, जो कि श्वास प्रणाली में संचित होकर श्वासमार्ग को रोक देता है जिसके कारण हृदय में पीड़ा, उदर में शूल, पेट का फूलना, मुख का फीकापन आदि लक्षण प्रकट होते हैं, आयुर्वेद में इसे महाव्याधि माना है। यह अतिभयंकर रोग है। इस रोग में रेचक-पूरक एवं समवृत्ति प्राणायाम विशेष लाभप्रद हैं। प्राणायाम करते समय अधिक शक्ति न लगाकर थोड़ा-थोड़ा निरन्तर अभ्यास करना चाहिये। इस रोग के लिये प्राणायाम ही सर्वश्रेष्ठ औषधि है। वैद्य डाक्टर आदि भी जब रोगी को अन्तिम अवस्था में देखते हैं तथा सभी औषधियां व्यर्थ हो जाती हैं तो गहरे एवं लम्बे श्वास लेने का ही परामर्श देते हैं जो कि एक प्रकार से प्राणायाम ही है। उदर को ठीक करने के लिये जो आसन हम पूर्व लिख चुके हैं वे इस रोग में भी लाभप्रद हैं।

निद्रा न आने की चिकित्सा

पेट की कब्जी के कारण, ज्वरादि रोगों से, अधिक मानसिक श्रम चिन्ता से, चाय आदि नशीली चीजों से मनुष्य को निद्रा नहीं आती। जिसके कारण शिर भारी हो जाता है, शिर दर्द, चक्कर आना, अंगों का टूटना, आंखों में जलन, आलस्य आदि विकार उपस्थित हो जाते हैं। अनिद्रा दूर करने के लिये उदर की शुद्धि आवश्यक है। उदर को ठीक करनेवाले आसन उपयोगी हैं। सोते समय पूरक और रेचक करके सारे शरीर को शिथिल कर दें। मन को भृकुटि के मध्य स्थिर कर अन्धकार में विलीन कर दें। इस प्रकार यह रोग दूर हो सकेगा।

इसके अतिरिक्त क्षय (तपेदिक), खांसी, अतिसार (दस्त), मूर्च्छा, रक्तविकार, वातविकार, नेत्रों की दुर्बलता, अजीर्ण, पेट दर्द, अर्श (बवासीर), अपस्मार (मृगी), उन्माद (पागलपन), कफ रोग, कण्ठ रोग आदि की चिकित्सा प्राणायाम एवं आसनों के द्वारा सफलतापूर्वक की जा सकती है जिसे बुद्धिमान् साधक प्राणायाम के तत्त्व को समझकर स्वयं करने में समर्थ हो सकते हैं।

इति पंचमोऽध्यायः।

षष्ठ अध्याय

प्राणायामपूर्वक व्यायाम

वैसे तो प्राणायाम स्वयं ही पूर्ण व्यायाम है। इससे शरीर के प्रत्येक अवयव का श्रम हो जाता है। इसके अतिरिक्त अन्य प्रत्येक व्यायाम के साथ भी प्राणायाम का घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्राणायाम के अभाव में व्यायाम अपूर्ण ही नहीं अपितु हानिप्रद भी होता है। इसी कारण व्यायाम के प्रसिद्ध आचार्य प्रो० राममूर्त्ति इस विषय में लिखते हैं—"व्यायाम प्राणायाम के साथ करो, अर्थात् श्वास मुख से न लेकर नाक से लो और पूरक; कुम्भक रेचक करते हुये करो।"

लोग यह समझते हैं कि प्राणायाम तो योग का ही एक अंग है। इसका व्यायाम के साथ कोई सम्बन्ध नहीं। इसी भूल के कारण लोगों को व्यायाम से पूर्ण लाभ नहीं होता। प्राणायाम व्यायाम का प्राण है और इस का हमारे शरीर के साथ सीधा सम्बन्ध है। यह समझ लेना आवश्यक है। इसलिए थोड़ा खोलकर लिखा जाता है।

जब कोई व्यायाम आरम्भ करता है, तो उसके पुट्ठों वा मांसपेशियों में पीड़ा हो जाती है। इसका अधिक अनुभव उस व्यक्ति को होता है, जो प्रतिदिन व्यायाम नहीं करता। किन्तु एक दिन देखा-देखी या किसी के उत्साहित करने पर सौ-पचास बैठकें इकट्ठी ही लगा डालता है अथवा एकाध मील की दौड़ लगा लेता है। इससे उसकी रानें और पिंडलियां अकड़ जाती हैं और भरी-भरी प्रतीत होती हैं। उठने-बैठने में बड़ा कष्ट होता है। क्योंकि

जिन पुट्ठों से कभी कार्य नहीं लिया गया, ऐसे सुख (आराम) में रहनेवाले पुट्ठों के छोटे-छोटे भाग (रेशे) व्यायाम करने से टूट जाते हैं और यह टूटकर शरीर में इकट्ठे हो जाते हैं और इनसे सूजन उत्पन्न होकर कष्ट होता है। किन्तु प्रतिदिन व्यायाम वा परिश्रम के अभ्यास से वे ही भाग (रेशे) सुदृढ़ हो जाते हैं और टूटते नहीं अथवा बहुत कम टूटते हैं। क्योंकि हमारे रक्त में जो प्राणवायु है, वह इन टूटे हुए भागों (रेशों) की जीवनशक्ति (ओक्सीजन) श्वास द्वारा बाहर के शुद्ध वायु से हमारे अन्दर आती रहती है और प्रश्वास द्वारा टूटे हुए व्यर्थ भागों (रेशों) वा रक्त के मल आदि से मिलकर बना हुआ विषैला वायु (कार्बन) बाहर निकल जाता है यही कारण है कि व्यायाम करने के समय श्वास चढ़ जाता है और श्वास-प्रश्वासों की गति बढ़ जाती है। क्योंकि साधारण अवस्था में टूट-फूट कम होती है। इसलिए साधारण श्वास-प्रश्वास से कार्य चल जाता है। किंतु व्यायाम करने से जब टूट-फूट अधिक बढ़ जाती है, तब इसको ठीक करने के लिए अधिक प्राणवायु चाहिए और अधिक प्राणवायु के लिए अधिक श्वास और प्रश्वास की आवश्यकता पड़ती है। इसीलिए व्यायाम के समय अधिक श्वास चढ़ जाते हैं। जब व्यायाम के समय अधिक श्वास चढ़ जाते हैं और प्राणवायु हमारे फेफड़ों में जाता है और रक्त के साथ मिलकर शरीर के कोने-कोने में व्याप्त हो जाता है, तो उस समय यह शरीर की उष्णता को पसीने के द्वारा बाहर निकालता है। इसलिए व्यायाम करने से हमें पसीना आता है। जिस समय हम कोई कठोर व्यायाम करते हैं, तब श्वास प्रश्वास की गति बढ़ जाती है। कार्बन के ओसजन के साथ मिलने से जो रासायनिक क्रिया होती है, उससे शरीर की उष्णता भी बढ़ जाती है। यदि प्राण और अपान की टक्कर वा संघर्ष से उत्पन्न हुई उष्णता को

कम न कर दिया जाए तो ज्वर हो जाए। क्योंकि शरीर की उष्णता बढ़ जाने का ही नाम ज्वर है। इस अधिक बढ़ी हुई उष्णता को हमारा प्राणवायु श्वास प्रश्वास तथा पसीने के द्वारा हमारे शरीर से बाहर निकाल फैंकता है। उष्णकाल में हम जल को ठण्डा रखने के लिए उसे मिट्टी के घड़े में भर देते हैं। ऐसा करने से घड़े के वाह्यभाग पर जो जल आ जाता है, वह उष्णवायु के साथ छूकर वाष्प बन जाता है। वाष्प बनाने के लिए जिस उष्णता की आवश्यकता होती है, उसको घड़े के जल से ले लेता है। इसी प्रकार जब व्यायामादि के कारण हमारे शरीर में उष्णता बढ़ती है, तब घड़े के समान हमारा शरीर भी पसीजने लगता है और पसीने के द्वारा शरीर में बढ़ी हुई उष्णता बाहर निकल जाती है और पसीने के साथ ही अनेक प्रकार के विजातीय मल (विष) जो अनेक प्रकार के रोगों की उत्पत्ति के कारण हैं, सहज में ही जो शरीर से बाहर निकल जाते हैं।

इसलिए वेद भगवान् ने भी व्यायाम को परम आरोग्य का मुख्य साधन माना है—

विष्कन्धं सर्वा रक्षांसि व्यायामे सहामहे ॥

(अथर्व० कां ७२, सू० ४. मं० ४)

निर्बल करनेवाले शोषक रोगों को और सब राक्षसों अर्थात् सब रोगकृमियों को हम व्यायाम के द्वारा दवाते हैं वा नष्ट करते हैं।

पाठक ! इतना लिखने से समझ गये होंगे कि श्रम (थकान) को दूर करने के लिए, टूटे हुए पुट्ठों को जोड़ने के लिए अथवा उनमें नवजीवन लाने के लिए और व्यायाम से उत्पन्न हुए विष को

दूर करने के लिए प्राणवायु को प्रविष्ट करना चाहिये। प्राणवायु का अधिक प्रवेश शीघ्र-शीघ्र श्वास लेकर अथवा गहरे श्वास लेकर ही किया जा सकता है। जिस प्रकार नदी का मार्ग भीड़ा (तंग) होने से उसकी धार व गति का वेग बढ़ जाता है उसी प्रकार हमें भी व्यायाम के समय शीघ्र श्वास लेना पड़ता है और हमारा श्वास फूल जाता है। यदि हम चाहते हैं कि हमारा श्वास न फूले, तो हमें गहरे श्वास लेने का स्वभाव डालना चाहिए। गहरा श्वास सारे फेफड़ों में जाता है। प्रायः लोगों को श्वास लेना नहीं आता। उनका थोड़ासा श्वास थोड़ेसे फेफड़ों में जाकर उलटा चला आता है। गहरे श्वास लेने का अभ्यास करना चाहिये जिससे हमारे फेफड़े स्वस्थ और लचकीले हो जायें। व्यायाम में गहरे श्वासों का नाम ही प्राणायाम है। गहरा श्वास लेने के समय हमें मन की शक्ति के द्वारा फेफड़ों के प्रत्येक भाग में वायु पहुंचाने का प्रयत्न करना चाहिए। व्यायाम के समय हमारी नासिका के दोनों छिद्र शुद्ध और खुले हुए होने चाहियें।। आसन, दण्ड, बैठक कोई भी व्यायाम आप करें सदैव प्राणायाम के साथ करें। यही हमारी प्राचीन शैली है। प्राणायाम वा गहरे श्वास लेने के महत्त्व को अब योरोप आदि पाश्चात्य देशों के लोग भी समझने लगे हैं और यही प्राणायाम की विधि (Deep breathing) के नाम से प्रसिद्ध है।

इंगलिस्तान के डाक्टर ऊस्टेस माइल्ज अपनी पुस्तक में श्वास लेने की विधि के विषय में लिखते हैं–

"पूर्ण श्वास लेने की विधि प्राचीन आर्य ग्रन्थों में लिखी है। श्वास सावधानी से लो अर्थात् यदि तुम प्राकृतिक रूप से भलीभांति श्वास लेना नहीं जानते तो अभ्यास करो। श्वास गहरा लेना चाहिए कि सम्पूर्ण फुफ्फुस भर जावें और फिर सम्पूर्ण श्वास

बाहर भी निकालना चाहिए। उत्तमरूप से श्वास लेने का अभ्यास बहुत गुणकारी है और एक ऐसी कला है जिसे मनुष्य को प्रतिक्षण पूर्ण करते रहना है, बुढ़ापे में जाकर इसे छोड़ा नहीं जा सकता। वह इसे मरते दम तक पूरा करता है और लाभ उठा सकता है। सहस्रों मनुष्य ऐसे हैं जो श्वास लेने को ठीक विधि को नहीं जानते। उत्तम प्रकार से एक दो वर्ष श्वास लेने का अनुभव कर लो, फिर तुम्हें स्वयं ज्ञात हो जायेगा कि फुफ्फुस की वायु की मात्रा दुगुनी हो गई है।"

वे आगे लिखते हैं—"उत्तमविधि से श्वास लेना शारीरिक स्वास्थ्य और स्वास्थ्यरक्षा के नियमों के लिए है। इससे स्वास्थ्य बढ़ता है, उत्तमरूप से श्वास लेने से रूप-रंग ठीक हो जाता है और मनुष्य का जीवन सुख-भोगने के योग्य हो जाता है और हार्दिक वा मानसिक विचार उत्तम हो जाते हैं। उत्तमरूप से श्वास लेने से धन और शक्ति व्यर्थ नष्ट नहीं हो पाती। इससे मनुष्य अपने शरीर और मन को वश में कर सकता है।"

वैसे तो कोई भी व्यायाम करें फुफ्फुस का व्यायाम भी साथ ही होता जाता है। क्योंकि सभी व्यायामों में श्वास शीघ्र-शीघ्र आता जाता है, इससे फुफ्फुस खूब बढ़ते और सिकुड़ते हैं। अच्छे से अच्छा वायु रक्त को शुद्ध करता है। रक्त का भ्रमण बढ़ता है और शरीर का मल (मवाद) बाहर निकलता है। कुछ मल तो स्वेद द्वारा निकल जाता है, कुछ व्यायाम की उष्णता से जल जाता है, कुछ रक्त के साथ मिलकर फुफ्फुस में आकर शुद्ध हो जाता है, कुछ श्वास मार्ग से बाहर निकल जाता है, कुछ मल मूत्र के साथ बाहर निकल जाता है। ये सब लाभ व्यायाम से होते हैं। किन्तु

प्राणायाम वा गहरे श्वासों के अभ्यास के द्वारा रक्त और शरीर की शुद्धि और फुफ्फुस का व्यायाम अन्य सभी व्यायामों की अपेक्षा सैकड़ों गुना लाभदायक होता है। इसलिए अन्य धार्मिक नित्यकर्मों के साथ दैनिक प्राणायाम करने की आज्ञा प्राचीन शास्त्रों ने दी है। गहरे श्वासों के अभ्यास का नाम ही प्राणायाम है यह पहले ही बताया जा चुका है। अतः सदैव गहरे श्वास लेवें।

गहरे श्वास लेने की विधि का अभ्यास

किसी ऐसे शान्त और एकान्त स्थान में जहाँ का वायु शुद्ध और शीतल हो, जिसमें धूल या धुआँ आदि हानिकारक वस्तुएँ न मिली हुई हों, सिद्धासन वा किसी आसन में जिसमें आप सुखपूर्वक बैठ सकते हों, इस प्रकार बैठ जायें कि आपकी छाती, ग्रीवा (गला) और सिर तीनों एक सीध में रहें, मेरुदण्ड (रीढ की हड्डी) भी सीध में रहनी चाहिये। धीरे-धीरे नासिका द्वारा श्वास को बाहर निकालें, जब तक छाती, आमाशय (पेट) रिक्त न हो जायें, श्वास को निन्तर निकालते रहें अर्थात् सारा वायु निकाल देना चाहिये। इस श्वास के बाहर निकालने की क्रिया को रेचक कहते हैं। फिर इसी प्रकार धीरे-धीरे श्वास को भीतर लें और जब तब छाती और आमाशय भली-भान्ति न भर जाए लेते ही रहें; इस श्वास के भरने की क्रिया को पूरक कहते हैं। इस प्रकार आरम्भ-आरम्भ में रेचक और पूरक का अनेक बार अभ्यास करें। जब एक दो मास के अभ्यास के अश्चात् श्वास का निकालना और भरना भलीभान्ति आजावे तभी बाहर वा अन्दर श्वास के रोकने का अभ्यास करना चाहिए।

श्वास के बाहर वा अन्दर रोकने के अभ्यास का नाम ही कुम्भक है। यदि किसी की इच्छा आरभ्भ में ही श्वास के रोकने

की हो तो थोड़ी देर रोकना चाहिए। रोकने का समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए; बलपूर्वक रोकने से हानि होती है। अभ्यास से बाहर और भीतर दोनों ओर श्वास के रोकने की अवधि वा (कुम्भक) का समय स्वयमेव बढ़ जाता है। रेचक वा पूरक का अभ्यास सीधे खड़े होकर, लेटकर, चलते हुए अथवा पश्चिमात्तानासन में भी किया जा सकता है। व्यायाम करने से पहले एक दो बार भस्त्रिका प्राणायाम करने से बड़ा लाभ होता है, जिसकी विधि हम पहले चतुर्थाध्याय में लिख चुके हैं। इस प्रकार भस्त्रिका तथा गहरे श्वासों का किया गया यह अभ्यास फेफड़ों को स्वस्थ और लचकीला बना देता है। लचकीले फेफड़ों में श्वास वा प्राण की मात्रा अधिक आती है। जब हम एक बार में अधिक प्राण अन्दर भर लेंगे तो शीघ्र ही दूसरा श्वास लेने की आवश्यकता न होगी। इसी को गहरा वा उत्तम श्वास कहते हैं।

प्राणायामपूर्वक व्यायाम करने का विशद वर्णन ब्रह्मचर्य के साधन चतुर्थ भाग के पृष्ठ ११० से १२५ तक किया गया है। प्रो० राममूर्ति के दण्ड, सपाट बैठक आदि का सचित्र वर्णन वहां कर चुके हैं। दण्ड बैठक कवड्डी, आसन आदि सब प्रकार के व्यायाम रेचक पूरक कुम्भक पूर्वक करने चाहियें। इस प्रकार व्यायाम करने से अत्यधिक सफलता मिलेगी, जहाँ शरीर परिपुष्ट, सुन्दर, तेजस्वी बनेगा वहाँ बुद्धि, मन, मस्तिष्क, अन्तःकरण, इन्द्रियां आदि सभी आंन्तरिक अवयव भी शुद्ध-पवित्र एवं परिपुष्ट बन जावेंगे, जिससे पूर्ण आदर्श ब्रह्मचारी बनने में सफलता मिलेगी। अतः सभी को प्राणायामपूर्वक ही व्यायाम करना उचित है।

इति षष्ठोऽध्यायः

नाथयोग दर्शन एवं साधना का स्वरूप

डॉ. भारती सिंह*

नाथयोग दर्शन एवं साधना जिसके आदि प्रवर्तक आदिनाथ शिव हैं और जिसके विकास एवं संवर्धन में सर्वश्री मत्स्येन्द्रनाथ, गोरक्षनाथ और जालन्धरनाथ आदि नवनाथों सहित अनेक नाथपंथीसाधकों का उल्लेखनीय योगदान रहा है अपने तत्त्वदर्शन एवं साधना के लिए पूर्ववर्ती सभी वैदिक-अवैदिक, निगमागम परम्पराओं में विकसित योगिक एवं तांत्रिक विचारधाराओं और साधनाओं का समन्वित और संशोधित रूप है[१] जिसे निश्चित रूप से श्री मत्स्येन्द्रनाथ एवं गोरक्षनाथजी ने अलग पहचान और मान्यता के साथ ही व्यापक प्रचार-प्रसार भी दिया। इस प्रकार यह बताने की आवश्यकता नहीं है कि नाथयोगदर्शन एवं साधना के स्वरूप निर्धारण में पूर्ववर्ती औपनिषदिक चिन्तन, पातञ्जल योग दर्शन एवं साधना तथा कश्मीरी योगिनी कौल दर्शन एवं साधना का पर्याप्त प्रभाव और अवदान है। यहाँ हमने नाथ दर्शन एवं साधना के स्वरूप निरूपण के लिए जिन ग्रंथ-रत्नों को प्रधानतया आधारभूत सामग्री के रूप में अपनाया है उनमें 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति', 'अमनस्कयोग', 'गोरक्षशतक' और 'योगबीज' आदि शिवावतार योगिराज गोरक्षनाथ की रचनाएँ मानी जाती हैं। इनमें भी 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' के अतिरिक्त गोरक्षनाथ की ही कुछ हिन्दी रचनाओं और मत्स्येन्द्रनाथजी के कौलज्ञाननिर्णय आदि ग्रंथों से भी सामग्री का संकलन किया गया है।

नाथतत्त्वदर्शन : परमार्थिक रूप से दृश्यमानप्रपञ्च का-ब्रह्माण्ड और पिण्डों का-कोई अस्तित्व विनाश नहीं होता है क्योंकि परसंवित् रूप परमतत्त्व कार्य-कारण-कर्तृत्व आदि से शून्य, कुल-अकुल संज्ञा से भी परे, सर्वथा अव्यक्त, निरपेक्ष, निरञ्जन, स्वयं और एक एवाद्वितीय रूप में रहता है। समाधि दशा में अनुभवैकगम्य अव्यक्त, अवाङ्मनसगोचर इस परमतत्त्व को किसी देशकाल और भाषा की सीमा में नहीं बाँधा जा सकता अतः यह वस्तुतः अनिर्वाच्य है।[२] इसका स्वरूप-निरूपण करते हुए कहा गया है कि-[४]

न ब्रह्मा विष्णुरुद्रौ न सुरपतिसुराः नैव पृथ्वी न चापो,
नै वाग्निर्नापि वायुर्न च गगनतलं नो दिशो नैव कालः।
नो वेदाः नैव यज्ञाः न च रविशशिनौ नो विधिर्नैव कल्पाः,
स्वज्योतिः सत्यमेकं जयतितवपदं सच्चिदानन्दमूर्ते।।

अर्थात् न तो वहाँ ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, इन्द्र तथा अन्य देवताओं का कोई पृथक् अस्तित्व है और न पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु एवं आकाश का ही कोई चिह्न है और न काल और दिशाओं की कोई स्थिति है। वेद, यज्ञ, सूर्य, चन्द्र नियम और संसारक आदि भी वहाँ अनुपस्थित है। वहाँ तुम स्वयं को हे सच्चिदानन्दमूर्ति परमात्मा स्वयं को पूर्णशुद्ध स्वयं रूप में प्रकट करते हो। वहाँ केवल तुम्हारा आत्म रूप एकमेवाद्वितीय रूप में आत्मप्रकाशयुक्त चरम सत्ता के रूप में विद्यमान है।

गोरखवाणी में नाथजी ने किसी परमतत्त्व को 'न बस्ती है न शून्य है, न शून्य है न बस्ती है' कहा है। गगन शिखर में एक बालक बोल रहा है उसका नाम कोई कैसे दे सकता है[५] तथा हठयोग प्रदीपिका में भी यही ध्वनि- 'शून्याशून्यविलक्षणं स्फुरति तत् तत्त्वं परं सम्भवम्' के द्वारा प्रकट की गयी है और 'अमनस्कयोग' में भी परम तत्त्व का ब्रह्म संज्ञा से ऐसा ही स्वरूप निरूपण करते हुए उसे भाव-अभाव से विनिर्मुक्त, नाश

***प्रवक्ता, प्राचीन इतिहास, दिग्विजयनाथ स्नातकोत्तर महाविद्यालय, गोरखपुर**

और उत्पत्ति से विवर्जित तथा सर्वसंकल्पनातीत पर तत्त्व कहा गया है।[६]

अस्तु, यद्यपि परासंवित, परमतत्त्व परमब्रह्म, अलखनिरञ्जन परम शिव का ऐसा ही विलक्षण पारमार्थिक स्वरूप है तथापि लोक व्यवहार की दृष्टि से नाथ पंथ की परम्परा के अनुसार उस परमतत्त्व से आब्रह्म-स्तम्बपर्यन्त प्रपञ्चात्मक विकास का विचार किया जाता है क्योंकि उस वस्तुतः अनिर्वचनीय विलक्षण और अद्वय परम सत्ता की ऐसी नामरूपहीन व्याख्या सहजबोधगम्य नहीं है और व्यवहार में इसे बोधगम्य बनाने के लिए किसी सोपाधिक रूप में ही कहने की विवशता है। इसलिए ऐसी व्यावहारिक बाध्यता के कारण अव्याख्येय परमसत्ता की भी व्याख्या की जा रही है।[७] तदनुसार जब 'आनीदवातं स्वधया तदेकम्' रूप में न कुल[८] (शिव) था न अकुल[९] (शक्ति) था तब उस समय वह परब्रह्म ही अव्यक्त रूप में होने के कारण नाम रूप विहीन अनामा था।[१०] अनामा इसलिए कि वह परमतत्त्व अनादिसिद्ध एक और अनन्त है-सत्, असत्, और न सत्, नअसत् आदि विविध कोटियों से विलक्षण होने के कारण सिद्धों-नाथयोगियों-के सिद्धान्त में ऐसा ही है।[११] 'एकोऽहं बहुस्याम' की तरह ही जब इस परमतत्त्व-परमशिव-में सिसृक्षा अर्थात् सृष्टि करने की इच्छा मात्र अंकुरित हुई तब इससे इच्छामात्रधर्मा 'निजाशक्ति' बीज में अंकुर के समान उत्पन्न हुई।[१२] यह 'निजा' इसलिए है कि यह परमतत्त्व-परमशिव में सदा निहित एवं एकाकार रहती है और उसकी स्वरूपभूता है अर्थात् उससे भिन्न कुछ नहीं है।[१३] परमशिव में अन्तर्निहित उक्त सिसृक्षा के उन्मुख होने मात्र से उससे 'परमशक्ति', तने की डाल की तरह, उत्पन्न हुई[१४] और फिर 'परमशक्ति' के स्पंद-संक्रियतामात्र-से 'अपराशक्ति' ठीक वैसे ही प्रकट हुई जैसे शाखा से प्रतिशाखा उत्पन्न होती है।[१५] तदनन्तर इस 'अपराशक्ति' से अहन्तामात्र रूप से 'सूक्ष्माशक्ति' उद्‌गत हुई।[१६] फिर उससे वेदनशील-स्वरूपज्ञानकारिणीभूता-'कुण्डलिनी-शक्ति' विकसित हुई।[१७] उपर्युक्त निजा, परा, अपरा, सूक्ष्मा और कुण्डलिनी नामक शक्ति-पञ्चक शिव 'परपिण्ड' की उत्पत्ति में कारण है। इनमें अर्थात् शक्तिपञ्चकों में प्रथम निजाशक्ति के नित्यता, निरञ्जनता, निस्पन्दता, निराभासता और निरुत्थानता नामक पाँच गुण बताये गये हैं।[१८] इसी प्रकार शेष परा, अपरा, सूक्ष्मा और कुण्डलिनी शक्तियों के भी क्रमशः पाँच-पाँच गुण हैं तदनुसार- अस्तिता, अप्रमेयता, अभिन्नता, अनन्तता और अव्यक्तता परा के पाँच गुण; निरंशता, निरंतरता, निश्चलता, निश्चयता और निर्विकल्पता अपरा के पाँच गुण; तथा पूर्णता, प्रतिबिम्बता, प्रबलता, प्रोच्चलता और प्रत्यङ्मुखता सूक्ष्मा शक्ति के पाँच गुण हैं। इस प्रकार शक्ति तत्त्व से पाँच-पाँच गुणों के योग से परपिण्ड की उत्पत्ति हुई।[१९] जैसा कि अन्यत्र भी कहा गया है कि- परमशिव की सिसृक्षा के विकासक्रम में निजापरा, अपरा, सूक्ष्मा और कुण्डलिनी रूप पाँचप्रकारक शक्तिचक्र-क्रम से परपिण्ड 'शिव' की उत्पत्ति हुई।[२०] उपर्युक्त निजा परमशिव में अन्तर्निहित इच्छामात्रधर्मा स्वरूपभूता शिवतत्त्व ही है। इस प्रथमावस्था के नित्यता आदि जो पाँच गुण बताये गये हैं इनमें नित्यता का अर्थ शाश्वतता अर्थात् इस शक्ति का शिव में सदा अभिन्न रूप से उपस्थित रहना है। निरञ्जनता का अर्थ विशुद्धता है। निस्पंदता का अर्थ यह है कि अभी शक्ति के मूल स्वरूप में आन्तरिक परिवर्तन की सक्रिय अंतःप्रेरणा नहीं है और वह पूर्ण शान्त गम्भीर स्थिति में शिव में प्रगाढ़ निद्रा में मग्न है। उपर्युक्त गुणों में जहाँ निराभासता से आशय है कि शक्ति का अभी शिव से भिन्न अस्तित्व नहीं है तथा शिव का स्वरूप उस पर प्रतिबिम्बित नहीं हो रहा है वहीं निरुत्थानता का अर्थ यह है कि वह अभी शिव के पारमार्थिक स्वरूप से भिन्न और जागृत नहीं हुई है। इस अवस्था में शिव शक्ति है तथा शक्ति शिव है यह परमतत्त्व का परासंवित रूप है। जब शिव में अव्यक्त रूप में विद्यमान निजाशक्ति से सिसृक्षा के क्रम में शिव के स्वरूप के अन्तर्गत एक स्पष्ट अंग के रूप में किंचित व्यक्त होने लगती है तब इस स्तर पर इसे पराशक्ति कहा जाता है। इसीलिए इसे उन्मुख्त्व मात्र संज्ञा से

अभिहित किया गया है। वस्तुतः यह शिव की निजाशक्ति का प्रथम सूक्ष्म उद्घाटन है। निरुत्थान दशा से शक्ति की यह पहली उत्थान दशा है। इसके अस्तिता आदि जो पाँच गुण बताये गये हैं उनमें अस्तिता से आशय यह है कि आत्मप्रकटीकरण के पूर्व पराशक्ति निजाशक्ति की भाँति शिव से पूर्णतदाकार थी। इसका दूसरा गुण अप्रमेयत्व इस बात का द्योतक है कि समस्त प्रापञ्चिक नियमों, कालदिक् आदि की व्यवस्था की जननी होने से उसके स्वभाव की थाह नहीं पायी जा सकती। तीसरा गुण अभिन्नता इस तथ्य का व्यंजक है कि उसके अन्दर या बाहर कोई ऐसी वस्तु नहीं है जिससे यह एक स्वतंत्र इकाई के रूप में पृथक् ठहरायी जा सके। चौथा गुण अनन्तता इस शक्ति की असीमता का वाचक है। यद्यपि यह अभी शिव के पारमार्थिक स्वरूप से अभिन्न है तथापि स्वयं में काल-दिक् आदि अनन्त व्यावहारिक अभिव्यक्तियों का अक्षय भण्डार धारण किये रहती है। इसके पाँचवें गुण अव्यक्तता से यह व्यक्त होता है कि शक्ति का अनन्त भण्डार जो शाश्वत रूप से उसमें उपस्थित है अभी पूर्णतया अभिव्यक्त नहीं हुआ है। तीसरे स्तर पर परशक्ति के अनन्त पारमार्थिक अन्तःकरण में किसी प्रकार का स्पन्दन अथवा आन्तरिक हलचल हुई जिसे अपराशक्ति कहा गया है। इसके स्फूरता आदि जो पाँच गुण बताये गये हैं इनका निरूपण सूक्ष्मता के कारण कठिन है। स्फूरता का अर्थ है कि शक्ति अब शिव की चेतना के समक्ष अधिक व्यक्त रूप में है। स्फुरता और स्फुटता इसके आगे की स्थितियाँ हैं और स्फुरता तथा स्फुटता क्रमशः अपने आन्तरिक महिमाओं को व्यावहारिक स्तर पर शनैः-शनैः प्रकट करने का बोधक है। अभिव्यक्ति की चतुर्थ अवस्था में शिव की सक्रिय चेतना में एक शुद्ध अहम् का भाव प्रकट होता है। इसे ही सूक्ष्माशक्ति कहा गया है। इस स्थिति में भी शिव एक और अद्वितीय हैं यद्यपि वे एक सगुण ईश्वर का रूप धारण कर लेते हैं तथापि अभी तक उनकी आत्मचेतना में कोई भेद या सापेक्ष्यता नहीं है। इसके जो निरंशता आदि पाँच गुण बताये गये हैं उनमें निरंशता का तात्पर्य द्वैत या अनेकता या सापेक्षिकता न होना है, निरंतरता का तात्पर्य अहम चेतना में कोई क्रम भंग या व्यवधान न होना है, निश्चलता से तात्पर्य चेतना के इस स्तर पर प्रसार या संकोच का न होना है, निश्चयता का अर्थ अनिश्चितता का न होना तथा निर्विकल्तता का अर्थ शुद्ध सर्वज्ञता है। शक्ति की पाँचवीं अवस्था कुण्डलिनी में शिव के आत्मचेतन व्यक्तित्व में एक विशिष्ट मानसिक शक्ति का रूप ज्ञान, अनुभव तथा इच्छा की प्रक्रियाएँ उत्पन्न करने के लिए उनके विषयों के उद्भव के पूर्व ही धारण कर लेती है। इसके पूर्णता आदि जो पाँच गुण बताये गये हैं उनमें पूर्णता न्यूनभावविहीनता और सर्वश्रेय उद्बोधकता को प्रकट करती है। प्रतिबिम्बिता का अर्थ है कि शक्ति की यह स्थिति एक दर्पण है जिस पर शिव के पारमार्थिक स्वरूप का, भौतिक-जैविक-मानसिक-बौद्धिक नानारूपों में प्रतिबिम्ब पड़ता है। प्रबलता का अर्थ है सर्वशक्तिमत्ता; प्रोच्चलता का अर्थ किसी ने सदा ऊर्ध्वगामिता बताया है[२१] तो किसी ने इसे आत्मरूपान्तरण, आत्मप्रसारण, आत्मगुणन और साथ ही आत्मसमायोजन का छिपा हुआ गुण कहा है।[२२] वेदनशीलता कुण्डलिनी के प्रत्यङ्गमुखता नामक गुण का अर्थ है कि संसार का सृजन, पालन और संहार करते हुए भी सर्वदा उसका मुख परमात्मा शिव की ओर ही रहता है।

इस प्रकार परपिण्ड शिव की कारणीभूत शक्तिपञ्चक को बताकर अनादि अकारणपिण्ड का भी पाँच कारण बताया गया है जो इस प्रकार है- अपरंपर, परंपद शून्य निरञ्जन और परमात्मा।[२३] इसमें अपरंपर से स्फुरता मात्र, परंपद से भावना मात्र, शून्य से सत्ता मात्र, निरञ्जन से साक्षात्कार मात्र और परमात्मा से परमात्मा की उत्पत्ति कही गयी है[२४] तथा इनमें से प्रत्येक की क्रमशः पाँच-पाँच गुण- अकलंकत्व, अनुपमत्व, अपारत्व, अमूर्तत्व और अनुदयत्व (अपरंपर के पाँच गुण); निश्कलत्व, अनुतरत्व, असंख्यत्व और अनाराध्यत्व (परंपद के पाँच गुण); लीनता, पूर्णता, उन्मनी, लोलता और मूर्छता (शून्य के पाँच गुण); सत्यता, सहजता, समरसता,

सावधानता और सर्वगतता (निरञ्जन के पाँच गुण); अक्षयता, अभेद्यता, अच्छेद्यता, अदाह्यता और अविनाशिता (परमात्मा के पाँच गुण) बताये गये हैं।[२५] इस प्रकार अनादि पिण्ड की उत्पत्ति का निरूपण करते हुए आद्यपिण्ड के उत्पत्ति क्रम में नाथ मत में यह बताया गया है कि कारणीभूत अनादिपिण्ड से परमानंद, परमानंद से प्रबोध, प्रबोध से चिदुदय, चिदुदय से प्रकाश और प्रकाश से सोऽहंभाव का विकास होता है।[२६] इन पाँचों में स्पन्द, हर्ष, उत्साह, निष्पंद और नित्यसुखत्व रूप पाँच गुण परमानन्द के हैं। उदय, उल्लास, अवभास, विकास और प्रभा नामक पाँच गुण प्रबोध के हैं। सद्भाव, विचार, कर्तृत्व, ज्ञातृत्व और स्वतंत्रता ये पाँच गुण चिदुदय के हैं। निर्विकारता, निष्कलता, निर्विकल्पता, समता और विश्रान्ति ये पाँच गुण प्रकाश के हैं तथा अहंता, अखण्डऐश्वर्य, स्वात्मा, विश्वानुभव सामर्थ्य और सर्वज्ञता ये पाँच गुण सोऽहंभाव के हैं।[२७] इनके पंचीकरण से उपर्युक्त २५ गुणों वाला आद्यपिण्ड उत्पन्न होता है।

आद्यपिण्ड से महाकाश, महाकाश से महावायु, महावायु से महातेज, महातेज से महासलिल और फिर महासलिल से महापृथ्वी रूप महासाकारपिण्ड की उत्पत्ति होती है।[२८] इनमें क्रमशः अवकाश, अच्छिद्रता, अस्पृश्यता, नीलवर्णता तथा शब्दवत्ता महाकाश के; संचार, चलन, स्पर्श, शोषण और धूम्रवर्णता महावायु के; दाहकता, पाचकता, ऊष्णता, प्रकाशत्व और रक्तवर्णता महातेज के; प्रवाह, तृप्तिकारकता, द्रवता, रसता और श्वेतवर्णता महासलिल के; महापृथ्वी के पाँच-पाँच गुण हैं अर्थात् कुल २५ गुण हैं।[२९] इस विकास में महासाकारपिण्ड की आठ मूर्तियाँ बतायी गयी हैं। ये आठों मूर्तियाँ शिव ही हैं। इनके नाम इस प्रकार हैं- शिव, शिव से भैरव, भैरव से श्रीकंठ, श्रीकंठ से सदाशिव, सदाशिव से ईश्वर, ईश्वर से रुद्र, रुद्र से विष्णु और विष्णु से ब्रह्मा।[३०] तदनन्तर ब्रह्मा से- उनके अवलोकन मात्र से, नर-नारी रूप प्रकृतिपिण्ड-भौतिकपिण्ड की उत्पत्ति हुई है। भूमि आदि स्थूलपंचभूतों से तद्तद्भूतों के पाँच-पाँच गुणों से युक्त २५ गुणों वाला भौतिक शरीर बनता है।[३१] यहाँ चित्त, मन, बुद्धि, अहंकार, और चैतन्य इन पाँच को अन्तःकरण कहा गया है[३२] तथा उनके अलग-अलग गुण भी बताये गये हैं।[३३] इसी क्रम में तीन गुणों के साथ काल और जीव के भी पाँच-पाँच गुण बताये गये हैं।[३४]

इस प्रकार यह भौतिक जगत्- दृश्यमान ब्रह्माण्ड और पिण्ड-शिव और उनकी स्वरूपभूता अन्तर्निहित शक्ति का ही चिद्विलास है। अपनी अनन्त शक्ति से युक्त शिव तात्त्विक रूप में अपने पूर्ण आनन्दमय, अपरिवर्तनीय स्वरूप में रहते हुए भी विलास रूप में अपने को विभिन्न रूपों में प्रकट करते भोग और भाग्य, स्रष्टा और सृष्टि, आधार और आधेय, आत्मा और शरीर, आत्मा और उसकी अभिव्यक्तियाँ आदि दोहरे रूपों में भासित होते हैं। वह कभी शक्ति को नहीं त्यागते और उनकी शक्ति कभी उनको नहीं छोड़ती। इस प्रकार शिव यद्यपि अपनी शक्ति के द्वारा शाश्वत रूप से अपने को समस्त रूपाकारों में व्यक्त करते हैं तथापि वह अनादिकाल से आत्मस्वरूप में अद्वैत, परिवर्तनरहित अभेदसत्ता निर्गुण ब्रह्म के रूप में रहते हैं।[३५] वह शक्ति जो प्रापञ्चिक द्वैतताओं का आधार, कारण और पोषक है जब अपने मूलस्वतः प्रकाश शिव के पारमार्थिक स्वरूप में विराजती है तब शिव से पूर्ण तदाकार हो जाती है। इस प्रकार वह शिव के कुल (जागतिक) और अकुल (पारमार्थिक) दोनों रूपों का सामंजस्य और एकता प्रदर्शित करने वाली है।[३६]

उक्त विवेचन से यह विदित होता है कि नाथपंथीदर्शन सत्कार्यवादी है इसकी धारणा है कि कार्यरूप जगत् अपने वास्तविक उत्पत्ति के पूर्व अव्यक्त रूप में तथा उपादान कारण में उपस्थित रहता है। वे मानते हैं कि सक्रिय रूप में शिव या परमात्मा की आध्यात्मिक शक्ति ही इस सृष्टि प्रक्रिया में उपादान और निमित्त कारण भी है। यहाँ संक्षेप में एक वाक्य में सिद्धान्त निरूपित करते हुए सिद्धसिद्धान्त पद्धति में कहा गया है कि -

'परापरविमर्शरूपिणी संवित् नानाशक्तिरूपेण निखिलपिण्डाधारत्वेन वर्ततेइतिसिद्धान्तः'[३७] अब तक निरूपित दार्शनिक विवेचन को सिद्धसिद्धान्त पद्धति के दो संक्षिप्त उद्धरणों से अच्छी तरह समझा जा सकता है। कहा गया है- 'अतएव एकाकारः अनंतशक्तिमान् निजानंदतया अवस्थितः अपि नानाकारत्वेन विलसन स्वप्रतिस्ठाम स्वयमेव भजति इति व्यवहारः अलुप्तशक्तिमान् नित्यम् सर्वाकारतया स्फुरन् पुनः स्वैनरूपेण एकएवावशिष्यते' (सि.सि.प. ४/१२) तथा 'सैवशक्तिःयदा सहजेन स्वस्मिन् उन्मीलिन्याम् निरोत्थानदशायाम् वर्तते तदा शिवः स एव भवति। अतएव कुलाकुलस्वरूपा सामरस्य निजभूमिका निगद्यते।'(सि.सि.प. ४/१२)

अतः परपिण्ड से प्रकृतिपिण्ड तक अव्यक्त परमशिव की ब्रह्माण्ड पिण्ड से व्यष्टि पिण्ड के रूप में उनकी व्यक्ति तक का वर्णन नाथदर्शन का अपना वैशिष्ट्य है। जैसा कि गोरक्षदर्शन के प्रसिद्ध विद्वान अक्षय कुमार बनर्जी ने बताया है[३८] पिण्ड शब्द को कुछ विशेष महत्त्व दिया गया है। गोरक्षनाथ ने इसका प्रयोग विभिन्न संदर्भो। में किया है इससे अभिप्राय अस्तित्व के सभी स्तरों में अनेकता में एकता के सत्य पर बल देना प्रतीत होता है।

अस्तु, महासाकारपिण्ड शिव की अष्टमूर्तियों के रूप में भैरव से ब्रह्मा तक जिन मूर्तियों का वर्णन है वे ब्रह्माण्ड के विभिन्न कार्यों- सृजन, पालन और संहरण के लिए हैं। ये सभी अलग-अलग नामों के बावजूद शिव ही हैं क्योंकि ये उन्हीं की तद्तद् अभिव्यक्तियाँ हैं। शिव के इस महासाकार पिण्ड- ब्रह्माण्ड शरीर से विभिन्न लोकों का विकास हुआ है। इसे निरूपित करते हुए अक्षय कुमार बनर्जी ने यह बताया है कि शिव की प्रथम विशिष्ट दिव्य आत्माभिव्यक्ति जड़-जगत् के रूप में है जो प्राकृतिक नियमों से शासित होता है। दूसरी अभिव्यक्ति जीवन और प्राण शक्तियों का लोक है जो जैविक नियमों अथवा प्राण के नियमों से शासित होता है। तीसरी अभिव्यक्ति मनोजगत् रूप में है। जाग्रत, स्वप्न और सुषुप्ति मनस् की दशाएँ हैं- प्रेम, घृणा, दया, क्रूरता, काम-क्रोध, लोभ और महत्त्वाकांक्षा आदि मनोजगत् के प्रपञ्च हैं और ये साधारणतया अधिक विकसित और अधिक सजीव भौतिक शरीरों में विशेषतः स्नायुमण्डल और मस्तिष्क में अनुभव किये जाते हैं।

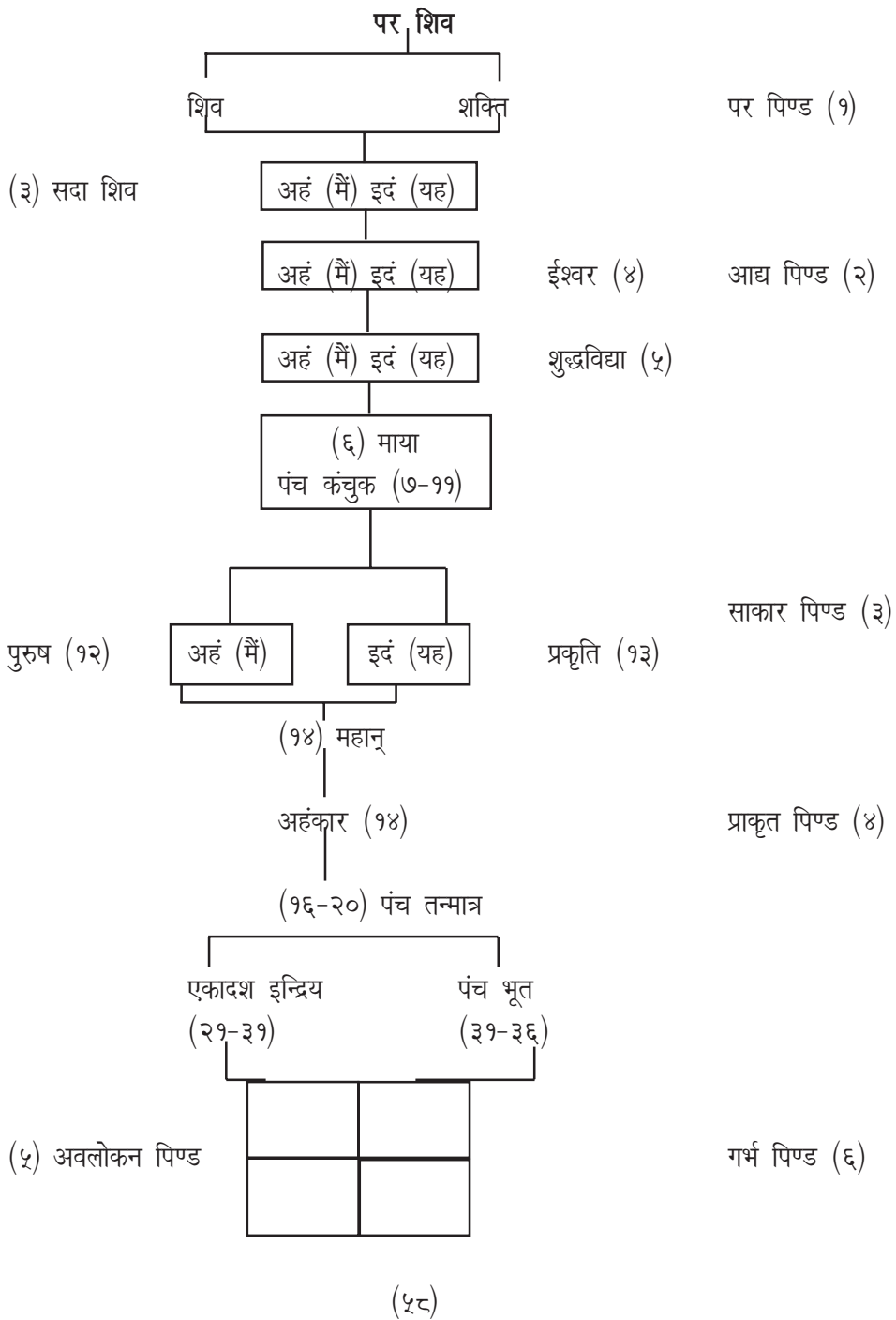
शिवशक्तिमय विकास की चौथी अभिव्यक्ति बुद्धि है जिसे उच्चतर मनस् कहा जा सकता है। यह मुख्यतः अध्यवसाय या सत्य निश्चय के रूप में है। पाँचवीं अभिव्यक्ति धर्म जगत् के रूप में है जिसका अनिवार्यतः अर्थ है एक नैतिक व्यवस्था। विराट ब्रह्माण्ड की छठवीं अभिव्यक्ति रसजगत् के रूप में है जो सौन्दर्यात्मक व्यवस्था है। समस्त ब्रह्माण्ड शरीर में रस व्याप्त है आश्चर्यजनक रूप से परस्पर सम्बन्धित जड़जीवन, मनस् और बुद्धिजगत् ये समस्त सम्पूर्ण व्यवस्था के सौन्दर्य से गर्भित हैं और वे सब इस ब्रह्माण्ड शरीर में शिवशक्ति के चिद्विलासी आत्मप्रकटीकरण के सौन्दर्य में अपनी निर्धारित भूमिकाएँ निभाकर पूर्णतया प्रकट करते हैं। महासाकारपिण्ड की सातवीं अभिव्यक्ति आनन्द जगत् है। ब्रह्माण्ड व्यवस्था का यह आनन्दरूप तत्त्वज्ञानालोकित आध्यात्मिक चेतना के समक्ष प्रकट होता है। भौतिक ब्रह्माण्ड के समस्त निर्माणकारी तत्त्व जिन्हें योगियों द्वारा महाभूत या महातत्त्व कहा गया है आनन्द के आत्माकार है। समस्त पुद्गल और प्राण तथा मनस् और बुद्धि जो इस ब्रह्माण्ड शरीर में विकसित हुए हैं इस आनन्द की आत्माभिव्यक्ति के रूप में हैं। इन्द्रियों एवं सौन्दर्यानुभूतियाँ ये सभी परमात्मा के आनन्द से विकसित हुई हैं तथा आनन्द इन सबमें परिव्याप्त है।[३९]

नाथयोगदर्शन के सन्दर्भ में लोकप्रसिद्ध १४ भुवनों के अतिरिक्त विष्णुलोक, रुद्रलोक, ईश्वरलोक, नीलकंठलोक, शिवलोक, भैरवलोक, अनादिलोक, कुललोक, अकुललोक, परापरलोक तथा शक्तिलोक का भी वर्णन है। किन्तु यह वर्णन भी उपलक्षण मात्र है। ब्रह्माण्ड की यह इयत्ता नहीं है। व्यष्टिपिण्ड (वैयक्तिक शरीर) का समष्टिपिण्ड (ब्रह्माण्ड शरीर) से समरसकरण नाथयोगी सम्प्रदाय द्वारा प्रचारित एक महान आदर्श है जिसके

द्वारा वे यह अनुभव कराना चाहते हैं जो ब्रह्माण्ड में है वही पिण्ड में भी है और हम इस प्रकार महाशक्ति की महिमा के समान रूप से भागीदार हैं। नाथयोग में प्रकृतिपिण्ड को नर-नारी के रूप में द्विधा विभक्त बतलाया गया है। ये सब अन्तिम रूप में शिव के ब्रह्माण्ड शरीर की वैयक्तिक अभिव्यक्तियाँ हैं और इस प्रकार मूल रूप से उनसे अभिन्न हैं। यहाँ इस सन्दर्भ में तीन बातें अवधेय हैं- एक यह कि शास्त्रों में जो ८४ लाख जीव योनियाँ बतलायी गयी हैं उनमें मानव योनि सर्वाधिक व्यवस्थित है। इसमें भौतिक, जैविक, मानसिक और बौद्धिक समस्त अंग समानुपात में परस्पर सहयोगी रूप में विकसित हैं। इस प्रकार व्यष्टि के रूप में मनुष्य को अपनी श्रेष्ठ शरीर रचना के कारण विभिन्न लोकों में निवास करने तथा विभिन्न अस्तित्व और अनुभव स्तरों में भाग लेने का असाधारण अवसर प्राप्त है। दूसरी बात यह कि नाथयोग एवं दर्शन में वैयक्तिक मानव शरीर को शिवशक्ति जो अपनी ब्रह्माण्ड शरीर का लघुरूप ही माना जाता है।[४०] तीसरी बात यह कि दिव्यशक्ति जो अपनी ब्रह्माण्डरूपा आत्माभिव्यक्ति की परिक्रिया में पूर्णएकत्व एवं आनन्द के उच्चतम पारमार्थिक आध्यात्मिक स्तर से शनैः-शनैः अनन्त अपूर्णताओं के निम्नतम प्रापञ्चिक भौतिक स्तर पर उतर आती है वह पुनः मानव शरीर के ही अन्तर्गत उसी के माध्यम से योगादि के बल से अपने पारमार्थिक आध्यात्मिक स्तर पर पहुँचकर शिव से पूर्णरूपेण आनन्दमय एकत्व प्राप्त कर लेती है।[४१]

परपिण्ड से लेकर गर्भपिण्ड की उत्पत्ति तक का विवरण देने के साथ ही नाथयोग में पिण्ड पर भी गम्भीर रूप से विचार किया गया है। तदनुसार पिण्ड में आधार आदि नव चक्र हैं;[४२] अनेक स्थलों पर नाथयोग ग्रंथों में केवल षट्चक्रों का ही उल्लेख मिलता है। मूलाधार-अपानस्थान में ब्रह्मचक्र है। यह त्रिधावर्त और भगमण्डलाकार है। यहाँ पावकाकारशक्ति का ध्यान किया जाता है यही कामरूपपीठ चक्र है। इसके मध्य में पश्चिमाभिमुख प्रवालमणि के अंकुर के सदृश लिंग है उसका ध्यान करना चाहिए। यहीं उड्यानपीठ भी है जिसमें ध्यान से जगत् का आकर्षण होता है।[४३] तीसरा नाभि चक्र है यह पंचावर्त और सर्प के समान कुण्डलाकार है इसके बीच में करोड़ बालसूर्यों के समान कुण्डलिनी शक्ति का ध्यान करना चाहिए। यह मध्यमाशक्ति है और सब प्रकार की सिद्धियाँ देती है।[४४] इसके पश्चात चौथा हृदय चक्र है जो अष्टदलकमल से युक्त और अधोमुख है।[४५] पाँचवाँ कंठ चक्र है जो चार अंगुल का है। इसके वामभाग में चन्द्रनाड़ी इड़ा है, दक्षिण भाग में सूर्यनाड़ी पिंगला है और दोनों के मध्य में श्वेतवर्णा सुषुम्ना का ध्यान करना चाहिए।[४६] छठाँ तालु चक्र है इसमें अमृत धारा का प्रवाह है। यहाँ शून्य का ध्यान करने से चित्त का लय होता है।[४७] सातवाँ भ्रू-चक्र है जिसे आज्ञा-चक्र भी कहते हैं। यहाँ दीपशिखाकार ज्ञाननेत्र का ध्यान करना चाहिए, इससे वाक्सिद्धि होती है।[४८] आठवाँ ब्रह्मरंध्र-स्थान में निर्वाण-चक्र है जो सुई की नोक के समान सूक्ष्म और तीक्ष्ण ह[४९] जो १६ कमलदलों का और ऊर्ध्वमुख है यही सर्वसिद्धिदायक पूर्णपीठ है।[५०] नवचक्रों के बाद षोडश आधारों का वर्णन मिलता है जिनके नाम क्रमशः इस प्रकार हैं- १.पादाङ्गुष्ठाधार, २.मूलाधार, ३.गुदाधार, ४.मेढ्राधार, ५.उड्डयनाधार, ६.नाभ्याधार, ७.हृदयाधार, ८.कंठाधार, ९.घंटिकाधार, १०.ताल्वाधार, ११.जिह्वाधार, १२.भ्रूमध्याधार, १३.नासाधार, १४.नासामूल, १५.ललाटाधार, १६.ब्रह्मरंध्राधार। इन आधारों का विशेष वर्णन आकर ग्रंथों में द्रष्टव्य है।

पिण्ड विचार में चक्र और आधार के वर्णन के साथ ही तीन लक्ष्यों और पाँच व्योमों (आकाशों) का विचार मिलता है। तदनुसार अन्तः, बहिः और मध्य भेद से लक्ष्य तीन हैं और आकाश, पराकाश, महाकाश, तत्त्वाकाश तथा सूर्याकाश नाम से पाँच व्योमों का वर्णन है। इनके भी विशेष विवरण मूल ग्रंथों में ही द्रष्टव्य है। वैसे नाथयोग में इनके सम्यक् ज्ञान का बड़ा महत्त्व है। गोरक्षशतक में कहा गया है कि पाँच आकाशों को जो नहीं

जानता है वह भला सिद्धि कैसे पा सकता?[५१] अस्तु, परपिण्ड तक शिव की विभिन्न अभिव्यक्तियों का नाथयोग तत्त्व दर्शन के अनुसार वर्णन करने के पश्चात नाथपंथी साधना का वर्णन भी आवश्यक है। यद्यपि सिद्धसिद्धान्त पद्धति जैसे सिद्धान्त ग्रंथ में पातञ्जलयोग के समान ही अष्टांगयोग का वर्णन है किन्तु षडंगयोग का भी कई नाथग्रंथों में उल्लेख मिलाता है[५२] जिनका निरूपण करने के पूर्व मत्स्येन्द्रनाथ और गोरक्षनाथ द्वारा वर्णित परपिण्ड से व्यष्टिपिण्ड तक का एक वृक्ष प्रस्तुत करना विषयवस्तु को सुबोध बनाने की दृष्टि से उपयुक्त होगा।

नाथयोग-साधनाः नाथयोग-साधना, अष्टांगयोग-साधना ही है। कुछ सिद्धान्त ग्रंथों में अष्टांगयोग के स्थान पर षडंगयोग की ही चर्चा मिलती है। इसमें प्रारम्भ के दो अंग यम-नियम उल्लिखित नहीं होते किन्तु इनकी अनिवार्यता साधना में अष्टांगयोग जैसी ही है। वस्तुतः यम और नियम योगसाधना के प्रारम्भिक आधारभूत सोपान हैं जिनके अभ्यास के बिना आगे के सोपानों पर आहोरण सामान्य साधकों के लिए सम्भव नहीं है। इसलिए अनुल्लेख के कारण इनको महत्त्वहीन नहीं समझना चाहिए। यद्यपि नाथयोगी भी अष्टांग या षडंगयोग साधना करते हैं तथापि इनकी पहचान योगसाधना के एक विशिष्ट प्रकार के हठयोग से बद्धमूल है। इसीलिए नाथयोगी को हठयोगी भी प्रायः कहा जाता है। शास्त्र ग्रंथों में दो प्रकार के हठयोग की चर्चा मिलती है। एक हठयोग गोरक्षनाथ से पूर्ववर्ती है जिसके उपदेश का श्रेय मृकण्डुपुत्रादि को दिया गया है। हठयोग की दूसरी धारा नाथयोगियों द्वारा प्रवर्तित है जिसके प्रतिष्ठापक परमाचार्य के रूप में शिवावतार महायोगी गोरक्षनाथजी का नाम लिया जाता है।[५३]

हठयोग साधारणतया प्राणनिरोध प्रधान साधना है।[५४] सिद्धसिद्धान्त पद्धति में बताया गया है कि हठ इस दो अक्षर वाले शब्द में प्रथम 'ह' वर्ण सूर्य का वाचक है और दूसरा 'ठ' चन्द्र का वाचक है। इस प्रकार सूर्य और चन्द्र के योग को ही हठयोग कहते हैं।[५५] हठयोग के एक अन्य सम्मान्य आचार्य ब्रह्मानन्द के अनुसार उपर्युक्त सूर्य से तात्पर्य प्राणवायु का है और चन्द्र से अपानवायु का। अर्थात् प्राण और अपान वायु का निरोध रूप योग ही हठयोग है।[५६] हठयोग का एक अन्य अर्थ भी मिलता है। तदुनसार सूर्य इड़ानाड़ी को कहते हैं और चन्द्र पिंगलानाड़ी को तथा इड़ा और पिंगला नाड़ियों को रोककर सुषुम्ना मार्ग से प्राणवायु का संचारण हठ योग है।[५७] प्राणतोषिणी ग्रंथ में बताया गया है कि इड़ा और पिंगला नाड़ियों को रोककर सुषुम्ना मार्ग से प्राणवायु का संचारण हठ-सिद्धि देने वाला है।[५८] हठयोग का सबसे प्राचीन उल्लेख बौद्ध तांत्रिकों के गुह्य समाजतंत्र में मिलता है।

आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी ने इसका उल्लेख करते हुए बताया है कि बोधि-प्राप्ति की जो विधि बतायी गयी है उसका अभ्यास करने पर भी जब सिद्धि न प्राप्त हो तब हठयोग का आश्रय लेना चाहिए।[५९] आचार्य द्विवेदी ने हठ के और भी कई अर्थ निर्दिष्ट किये हैं। योगस्वरोदय में हठ के दो भेद बताये गये हैं। प्रथम भेद में आसन, प्राणायाम तथा धौति आदि षट्कर्म का विधान है। इनके अभ्यास से नाड़ियाँ शुद्ध होती हैं। शुद्ध नाड़ियों में पूरित वायु साधना में मन को निश्चल करता है जिससे अभीष्ट सिद्धि होती है। दूसरे भेद के अनुसार नासिका के अग्र भाग में दृष्टि टिकाकर आकाश में कोटि सूर्य के प्रकाश का स्मरण करना चाहिए और श्वेत रक्त पीत तथा कृष्ण रंगों का ध्यान करना चाहिए। ऐसा करने से साधक चिरायु होता है और हठात् ज्योतिर्मय होकर चित्स्वरूप हो जाता है। इस योग को इसीलिए हठयोग कहा जाता है जो सिद्धसेवित मार्ग है।[६०] आचार्य द्विवेदी ने नाथयोग साधना के प्रसंग में बताया है कि मेरुदण्ड जहाँ सीधे जाकर वायु और उपस्थ के मध्य भाग में मिलता है वहाँ एक स्वयंभूलिंग है जो एक त्रिकोण चक्र में स्थित है इसे अग्निचक्र कहते हैं। इसी त्रिकोण या अग्निचक्र में स्थित स्वयंभूलिंग को साढ़े तीन वलयों में लपेटकर सर्पिणी की भाँति कुण्डलिनी अवस्थित है। यह कुण्डलिनी ब्रह्मद्वार को अवरुद्धकर सोयी हुई है इसे जगाकर शिव से समरस कराना योगी का लक्ष्य है। यह लक्ष्य अन्य साधना-विधियों से भी प्राप्त किया जा सकता है। किन्तु चाबी से जिस प्रकार हठात् ताला खुल जाता है उसी प्रकार कुण्डलिनी के उद्बोधन से हठात् मोक्षद्वार भी अनायास खुल जाता है। हठात् मोक्षद्वार खोलने की यह विधि ही हठयोग है[६१] ऐसा गोरक्षशतक में भी कहा गया है। उपर्युक्त विवेचन से नाथयोग साधना में हठयोग का महत्त्वपूर्ण साधना मार्ग होने का ज्ञान होता है। यद्यपि कुछ सिद्धान्त-ग्रंथों

में हठयोग को राजयोग साधना के सोपान के रूप में भी बताया गया है[६२] तथापि नाथयोगियों में कायागढ़विजय और कुण्डलिनी जागरण के लिए विशेष प्रयत्न किया जाता है। शिवसंहिता में कहा गया है कि हठयोग के बिना राजयोग और राजयोग के बिना हठयोग की सिद्धि नहीं हो सकती। इसलिए योगी सद्गुरु द्वारा बताये गये मार्ग से हठयोग साधना में प्रवृत्त होता है।[६३] अस्तु नाथयोग-साधना के क्रम में यथावसर पुनः हठयोग साधना का विवरण देने के पूर्व नाथयोगियों में प्रचलित तथा नाथपंथी सिद्धान्त ग्रंथों में प्रायः वर्णित अष्टांगयोग का यथावश्यक निरूपण किया जा रहा है। यम अष्टांग योग साधना में पातञ्जल योग के समान ही प्रथम अंग है। किन्तु पतञ्जलि ने जहाँ इसके अन्तर्गत अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह रूप पाँच ही यम बताये हैं वहाँ हठयोग प्रदीपिका में अहिंसा, सत्य, अस्तेय, ब्रह्मचर्य तो पातञ्जल योग के समान ही है किन्तु इसमें क्षमा, धृति, दया, ऋजुता, मिताहार और शौच सहित कुल दस यम बताये हैं।[६४] अवधेय है कि पतञ्जलिप्रोक्त यमों में अपरिग्रह का इसमें उल्लेख नहीं है। इसी प्रकार योग के आठ अंगों में दूसरे नियम के अन्तर्गत पतञ्जलि ने शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय और ईश्वरप्रणिधान रूप पाँच की चर्चा की है जबकि हठयोग-प्रदीपिकाकार ने तप, संतोष, आस्तिक्य, दान, ईश्वरपूजन, सिद्धान्तवाक्यश्रवण, ह्र, मति, और हवन रूप दस नियमों का उल्लेख किया है।[६५] उपर्युक्त यमों और नियमों में विशेष उल्लेखनीय षट्कर्म है जिनका हठयोग साधना की दृष्टि से विशेष महत्त्व है। हठयोग की धौति, वस्ति, नेति, नौलि, त्राटक तथा कपालभाति नामक छः कर्मों को षट्कर्म कहा जाता है। इसके द्वारा शरीर के मलों एवं विषाक्त तत्त्वों को दूर किया जाता है। षट्कर्मों में प्रथम धौति कर्म है। धौति का अर्थ धोना या साफ करना है। योगशास्त्र में मुँह से लेकर गुदाद्वार तक विधिवत आन्तरिक सफाई धौति कहलाती है। यह कायाशोधन की महत्त्वपूर्ण क्रिया है।[६६] इसके अन्तर्धौति, दन्तधौति, हृदयधौति और मूलशोधन नामक चार प्रकार हैं जिनसे साधक अपने शरीर को स्वस्थ बनाते हैं।[६७] इनमें अन्तर्धौति के वातसार, वारिसार, वह्निसार और बहिष्कृत भव चार प्रकार के भेद बताये गये हैं।[६८] धौतिकर्म के प्रभाव से श्वास, कास, प्लीहा और कुष्ठ तथा बीस प्रकार के कफजन्य रोग दूर होते हैं ऐसा इस अभ्यास का फल बताया गया है।[६९] दूसरा षट्कर्म वस्ति है, इसके जल और शुष्क भेद से दो प्रकार बताये गये हैं। जल वस्ति जल में की जाती है और शुष्क वस्ति भूमि पर की जाती है। इसकी एक विधि यह है कि नाभि तक जल में स्थित होकर कनिष्ठिका अंगुली के प्रवेश योग्य छेद वाली बाँस की नली नदी देश में प्रविष्ट कर उत्कटासन में स्थित होकर गुदा का आकुंचन करना चाहिए। जल का उदर में संचारण कर इस प्रकार उदर को धोना चाहिए। इससे भी शरीर की तमाम व्याधियाँ दूर होती हैं।[७०] विभिन्न द्रव पदार्थों द्वारा नासिका मार्ग की सफाई करने की क्रिया नेति कहलाती है। यह नाक, कान, कंठ और मस्तिष्क से सम्बन्धित रोगों में लाभदायक है। जल, सूत्र, दुग्ध, तेल या घृत आदि माध्यमों के कारण इसके अनेक भेद बताये गये हैं। षट्कर्मों में चौथी क्रिया त्राटक है किसी लक्ष्य विशेष को एकाग्रता के साथ आँसू निकलने तक निर्निमेष देखने की क्रिया त्राटक कहलाती है।[७१] इसके अन्तः, मध्य और बाह्य तीन भेद बताये गये हैं इससे नेत्ररोग दूर होते हैं, स्मरण-शक्ति आदि बढ़ती है तथा मन की उद्विग्नता भी शान्त होती है। पाँचवाँ षट्कर्म कपालभाति है। लोहार की धौंकनी के चलने के समान वेगपूर्वक रेचक और पूरक प्राणायाम ही कपालभाति कर्म कहलाता है इससे मस्तिष्क के तमाम विकारों को दूर कर प्राणशक्ति द्वारा कपाल का शोधन किया जाता है। वातक्रम, व्युत्क्रम और शीतक्रम के भेद से इसके भी तीन भेद बताये जाते हैं।[७२] कंधे को सामने की ओर झुकाकर अपने पेट को दाहिनी ओर बांयी ओर तेजी से इधर-उधर घुमाना नौलिकर्म कहा गया है यह भी षट्कर्म की एक विधि है और हठयोग की अन्य क्रियाओं में शीर्ष स्थानीय बतायी गयी है।[७३] इससे मंदाग्नि नष्ट होती है, जठराग्नि प्रदीप्त होती है, पाचन शक्ति बढ़ती

है और विभिन्न प्रकार के वात-विकार नष्ट होते हैं।[७४] हठयोग साधना में उपर्युक्त यमों में मिताहार का भी बड़ा महत्त्व है। हितभुक् और मितभुक् व्यक्ति ही अच्छी तरह योगाभ्यास करने में समर्थ हो सकता है। विस्तार भय से बहुचर्चित इस प्रकरण में अधिक न बताकर आकर ग्रंथों में इनके विवरण देखने के लिए यह विषय यहीं समाप्त किया जाता है। अष्टांग योग में यम-नियम के पश्चात आसन नामक तीसरे अंग का विशेष महत्त्व है। षडंगयोग में यह प्रथम अंग के रूप में निर्दिष्ट है। इनके अभ्यास से साधना में स्थिरता, आरोग्य और शारीरिक स्फूर्ति प्राप्त होती है। आसन दृढ़ करने के पश्चात ही ध्यान धरने की बात सिद्धान्त ग्रंथों में कही गयी है। गोरक्षनाथजी ने सिद्धसिद्धान्त पद्धति में आसन को स्वरूप चेतना में स्थित होना कहा है।[७५] आसनों की संख्या ८४ लाख योनियों के समान ही ८४ लाख बतायी गयी है जिनमें ८४ आसन सिद्धों और योगियों में अधिक प्रचलित हैं जिनमें कुछ के नाम इस प्रकार हैं- सिद्ध, पद्म, भद्र, मुक्त, वज्र, स्वस्तिक, सिंह, गोमुख, वीर, धनुष, शव, गुप्त, मत्स्येन्द्र, गोरक्ष, पश्चिमोत्तान, उत्कट, सकट, मयूर, कुक्कुट, कूर्म, उत्तानकूर्म, उत्तानमंडूक, वृक्ष, मंडूक, गरुड़, वृषभ, शलभ, मकर, उष्ट्र, भुजंग और योग नामक ३२ आसनों की चर्चा घेरसंहिता में आयी है।[७६] आसनों के नियमित अभ्यास से शरीर पर पूर्ण नियंत्रण स्थापित किया जा सकता है तथा इसके अंग-प्रत्यंग के क्रियाशील होने से आरोग्य बढ़ता है। इनकी भी विशेष चर्चा आकर ग्रंथों में ही देखनी चाहिए। आसनों की चर्चा यद्यपि तीसरे अंग के रूप में पतञ्जलि ने भी की है किन्तु इस विषय में नाथयोगियों का अपना विशिष्ट योगदान है। कई नये आसन नाथयोगियों ने स्वयं अपने अनुभव और अभ्यास से प्रचलित किये हैं जिनमें अर्धमत्स्येन्द्रासन, पूर्णमत्स्येन्द्रासन और गोरक्षासन आदि उदाहरणस्वरूप हैं। योगांगों में नाथयोगियों की दृष्टि से तुलनात्मक दृष्टि से अधिक महत्त्वपूर्ण प्राणायाम है। कहा तो यहाँ तक जाता है कि हठयोग की प्रमुख क्रिया प्राणनिरोध/प्राणायाम ही है। पतञ्जलिप्रोक्त राजयोग में जो स्थान मनोनिग्रह का है वही स्थान हठयोग साधना में प्राणसंयम या प्राणायाम का है। हठयोग प्रदीपिका में बताया गया है कि आसन सिद्ध हो जाने पर योगी को विधिपूर्वक प्राणायाम का अभ्यास करना चाहिए।[७७] जब तक प्राणवायु चंचल रहती है अर्थात् प्राणायाम के द्वारा इसे स्थिर नहीं कर लिया जाता है तब तक चित्त भी चंचल ही रहता है और उसका निरोध कथमपि संभव नहीं है। इसलिए योगी को प्राणायाम द्वारा वायु का निरोध अर्थात् संयमन करना चाहिए।[७८] जब तक शरीर में वायु स्थित है तभी तक जीवन है। प्राण वायु के निकलते ही शरीर का भी मरण हो जाता है इसलिए प्राण का निरोध करना चाहिए।[७९] इससे यह स्पष्ट होता है कि वायु के निरोध से आयु की वृद्धि होती है इसलिए प्राणायाम करना चाहिए। सिद्धान्त ग्रंथों में यह भी बताया गया है कि जब तक शरीर की नाड़ियाँ मल से पूर्ण हैं तब तक मध्य नाड़ी सुषुम्ना में वायु का संचार नहीं हो सकता। इसलिए मन का उन्मनीकरण करने के लिए प्राणायाम नितांत आवश्यक है।[८०] प्राणायाम के बाह्यवृत्ति, आभ्यन्तरवृत्ति, स्तम्भवृत्ति भेद से तीन प्रकार बताये गये हैं यह देश, काल और संख्या से देखा हुआ लम्बा और हल्का होता है।[८१] सिद्धसिद्धान्त पद्धति में रेचक, पूरक, कुम्भक और संघट्टकरण नामक प्राणायाम के चार भेद बताये गये हैं। हठयोग प्रदीपिका में प्राणायाम के कुम्भक आदि भेदों के अनेक प्रकार बताये गये हैं। अकेले कुम्भक में सूर्यभेदन, उज्जायी, सीतकारी, शीतली, भस्त्रिका, भ्रामरी, मूर्छा और प्लाविनी नाम के आठ प्रकार बताये गये हैं।[८२] इसी प्रकार और भी भेदों के कई उपभेद बताये गये हैं। इस प्रकार इनका भी विशेष विवरण आकर ग्रंथों में ही द्रष्टव्य है। अष्टांग और षडंगयोग में अगला अंग प्रत्याहार है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति में बाह्य विषयों से इन्द्रियों को हटाकर उन्हें अन्तर्मुख करना प्रत्याहार बताया गया है।[८३] विवेकमार्तंड में इसे विस्तार से समझाते हुए कहा गया है कि अपने-अपने बाह्य विषयों में भटकती हुईं नेत्रादि इन्द्रियों को वापस लौटाना (अन्तर्मुखी

बनाना) प्रत्याहार कहलाता है। जैसे तीसरे पहर में सूर्य अपनी प्रभा को समेट लेता है उसी प्रकार से प्रत्याहार नामक तीसरे अंग की साधना में योगी बाह्य विषयों के सम्पर्क से होने वाले प्रभावों से चेतना को मुक्त करता है अपिच जैसे कूर्म (कछुआ) अपने बाहर निकले अंगों को आवश्यकतानुसार वापस शरीर में संकुचित कर लेता है वैसे ही योगी को भी बाह्य विषय वृत्तियों से अपनी इन्द्रियों को प्रत्याहृत कर लेना चाहिए।[८४] ऐसा ही वर्णन योग-पद्धति में भी आया है।[८५] आठ योगांगों के क्रम में पाँचवाँ स्थान ध्यान का है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति में ध्यान का लक्षण-निरूपण करते हुए सब प्राणियों में समदृष्टि को ध्यान कहा है।[८६] वहाँ इसे सकल और निष्कल भेद से दो प्रकार का बताया गया है। सकल और निष्कल को ही सगुण और निर्गुण भी बताया गया है।[८७] ध्यान के गुदा, मेढ्र, नाभि, हृदय, कंठ, घण्टिका, लम्बिका स्थान, भ्रूमध्य और ब्रह्मरंध्र नामक ९ स्थान बताये गये हैं। इन्हीं स्थानों में ब्रह्मात्मक तेज श्रेष्ठ शिवज्योति का ध्यानकर उसे जानकर योगी मुक्त हो जाता है ऐसा गोरक्षनाथ ने कहा है। इसकी महिमा बताते हुए यहाँ तक कहा गया है हजारों अश्वमेध और सैकड़ों बाजपेय यज्ञ ध्यानयोग की एक कला की भी बराबरी नहीं कर सकते।[८८] ध्यान के पश्चात अगला और सातवाँ अंग धारणा है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति में इस विषय में कहा गया है कि बाहर और भीतर सब कुछ आत्मत्व रूप में अन्तःकरण से साधना धारण है जो-जो उत्पन्न होता है उसे निराकार में धारण करना चाहिए।[८९] अन्यत्र कहा गया है कि हृदय में मन एवं प्राणवायु को निश्चल करके पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाश इन पंचभूतों को पृथक्-पृथक् संधारण करना धारणा कहलाती है। यह विवरण देते हुए कहा गया है कि जो पृथ्वी हरिताल अथवा सुवर्ण के समान रमणीय वर्ण अधिष्ठाता देवता ब्रह्मा सहित चतुष्कोणाकार मध्य में (लं) बीज युक्त है इस (लं) पृथ्वी तत्त्व को हृदय में ध्यान करके भावना करना उक्त भूमण्डल में आप भी लीन हो चित्त सहित प्राण को लीन करके पाँच घटी स्तम्भन करने वाली धारणा होती है। इस धारणा के सर्वदा अभ्यास से पृथ्वी तत्त्व अपने वश में हो जाता है। इसी प्रकार जल, तेज, वायु और आकाश के सम्बंध में भी इनके वशीकरण के लिए धारणा बतायी गयी है।[९०] यह भी बताया गया है कि स्तम्भिनी, द्राविणी, दाहनी, भ्रामिणी और शोषणी ये पाँच धारणाएँ होती हैं। इन पाँचों धारणाओं का स्थिराभ्यास करने से साधक सब दुःखों से मुक्त हो जाता है। धारणा से मन में धैर्य बढ़ने से उत्तम ज्ञान मिलता है; इससे अद्भुत चैतन्य प्राप्त होता है।[९१] अष्टांगयोग का आठवाँ और अन्तिम अंग समाधि है। सिद्धसिद्धान्त पद्धति में कहा गया है कि सब तत्त्वों की समावस्था, निरुद्यमता और अनायासस्थितिमत्ता समाधि है। वहीं विवेकमार्तंड का उद्धरण देते हुए कहा गया है जब प्राण संलीन हो जाता है, और मन भी विलीन हो जाता है तब समरसता की स्थिति होती है और यही समाधि कहलाती है।[९२] गोरक्षपद्धति में कहा गया है कि भूख-प्यास, शीत-ऊष्ण, सुख-दुःख इत्यादि द्वन्द्व कहलाते हैं इनसे पीड़ा न होने तथा इनसे उद्वेग न होने का जो ऐक्य है अर्थात् जीवात्मा परमात्मा का कारण मात्र रूप से ऐक्य है। समस्त संकल्पों-विकल्पों का जो नष्ट होना है वह समाधि कहलाता है। जैसे जल में सेंधा नमक देने से दोनों की एकता दिखायी देती है वैसे ही बाह्य विषयों से विमुख होकर अन्तर्मुख होने पर आत्माकार वृत्ति होने से आत्मा और मन का ऐक्य होता है। जीवात्मा और परमात्मा के इसी ऐक्य को समाधि कहते हैं। जब योगी समाधि में स्थिर हो जाता है तब उसको जरा एवं मरण पीड़ित नहीं करते अर्थात् वह अजर-अमर हो जाता है।[९३] इस प्रकार सिद्धसिद्धान्त, अवधूतमत या नाथयोग में अष्टांगयोग का वर्णन मिलता है किन्तु नाथ हठयोग साधना में यह विषय पातञ्जल योग से बहुत भिन्न रूप में वर्णित नहीं है। नाथयोग साधना की विशिष्ट पहचान हठयोग के कारण है जिसमें षट्चक्र-भेदन, नादानुसंधान, कुण्डलिनी जागरण, मुद्राबन्ध तथा कायागढ़विजय आदि का विशेष महत्त्व है और इनका विवरण दिये बिना पातञ्जल योग साधना से नाथयोग

साधना का वैशिष्ट्य स्पष्ट नहीं होता। इसलिए यहाँ उसका उल्लेख आवश्यक है। षड्चक्र, षोडशाधार, द्विलक्ष्य और व्योमपंचक की चर्चा पूर्व में की जा चुकी है। जैसा कि बताया जा चुका है नाथयोगी पिण्ड में ही ब्रह्माण्ड की कल्पना करते हैं। तदनुसार कूर्म पादतल में बसता है, पाताल पादांगुष्ठ में बसता है, तलातल अंगुष्ठ के अग्र भाग में, महातल पादपृष्ठ में, रसातल गुल्फ में, सुतल जांघों में, वितल जानु में, अतल उरु में इस प्रकार सातों पाताल पिण्ड में बसते हैं। यहाँ रुद्र देवता आधिपत्य में रहते हैं और इनकी कालाग्नि रुद्र संज्ञा है। भू-लोक गुदा स्थान में बसता है, भुवः लिंग स्थान में और स्वः नाभि स्थान में रहता है। इस प्रकार इन तीनों लोकों के देवता इन्द्र हैं जो पिण्ड में सब इन्द्रियों के नियामक रूप में रहते हैं। मेरुदण्डांकुर में महर् लोक है, दण्डकुहर में जनलोक, दण्डनाल में तपोलोक, मूलकमल में सत्यलोक है और इस प्रकार उक्त चारों लोकों के अधिदेवता ब्रह्मा हैं। कुक्षि में विष्णुलोक है यहाँ विष्णु का वास है, हृदय में रुद्रलोक, वक्षस्थल में ईश्वरलोक, कंठमूल में सदाशिवलोक, कंठमध्य में नीलकंठलोक, तालुद्वार में शिवलोक, लम्बिकामूल में भैरवलोक, लम्बिका के भीतर महासिद्धलोक, ललाट में महासिद्धलोक, शृंगाट में कुललोक, नलिनी स्थान में अकुलेशलोक, ब्रह्मरंध्र में परब्रह्मलोक, ऊर्ध्वकमल में परस्परलोक, त्रिकुटी स्थान में शक्तिलोक बसता है। इसी प्रकार पिण्ड में ही ब्रह्माण्ड की कल्पना कर साधक को बाह्य जगत् से अपनी वृत्तियों को मोड़कर अन्तर्जगत् में लीन करने को कहा जाता है।[६४] एक स्थान पर कहा गया है जो साधक अपने शरीर में एक स्तम्भ नव द्वार और पाँच अधिदेवताओं को नहीं जानता वह सिद्धि कैसे पा सकता है।[६५] विवरण में बताया गया है यह शरीर ही गृह है जिसमें सकल वासनाओं का आश्रय मन एक मात्र स्तम्भ है। इसके घर में मुखनेत्रादि नव द्वार हैं तथा पृथ्वी आदि पाँच तत्त्वों के ब्रह्मा, विष्णु, रुद्र, ईश्वर और सदाशिव पाँच देवता हैं।[६६] इसी अध्याय में पहले नौ चक्रों का वर्णन किया जा चुका है। हठयोग साधना में षट्चक्रों का विवरण मिलता है। इनमें पहला आधारचक्र है जो चतुर्दल है, दूसरा स्वाधिष्ठानचक्र है जो षट्दल कमल है। तीसरा नाभिचक्र दस दल का है और चौथा हृदयचक्र द्वादशदल कमल वाला है, पाँचवाँ कंठचक्र षोडशदल कमल का है, छठाँ भ्रूमध्य में द्विदल कमल तथा सातवाँ ब्रह्मरंध्र में सहस्रदल कमल है। इन सभी कमलदलों में विभिन्न वर्णों की स्थिति बतायी गयी है। मूलाधार में जो चतुर्दल कमल है उसके मध्य में त्रिकोणाकार योनि है जिसकी वंदना समस्त सिद्धजन करते हैं। यह ५० वर्णों से बनी हुई कामाख्यापीठ कहलाती है। पूर्वोक्त त्रिकोणाकार योनि में सुषुम्ना द्वार के सम्मुख स्वयंभू नामक जो महालिंग है उसके शिर में मणि के समान देदीप्यमान बिम्ब है यही कुण्डलिनी जीवाधार, शरीराधार मोक्ष द्वार है। मेढ्र के नीचे मूलाधार कणिका में तपे हुए स्वर्ण के समान वर्ण वाला, विद्युत के समान चमक-दमक वाला जो त्रिकोण है वही कालाग्नि का स्थान है। लिंगमूल से ऊपर नाभि के कुछ नीचे कन्द के सदृश समस्त नाड़ियों का मूल पक्षी के अण्डे के समान आकार वाला है इससे ७२ हजार नाड़ियाँ निकलकर ऊपर-नीचे-तिरछी होकर सर्वांग व्याप्त हैं। उक्त ७२ हजार नाड़ियों में ७२ नाड़ियों को मुख्य बताया गया है। इनमें भी प्राणवाहिनी १० नाड़ियाँ ही प्रधान हैं जिनके इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना, गांधारी, हस्तिजिह्व, पूषा, यशस्विनी, अलम्बूसा, कुहू और शंखिनी नाम हैं। इस नाड़िमयचक्र को योगाभ्यासी को अवश्य जानना चाहिए। इन नाड़ियों के ज्ञान के पश्चात इन नाड़ियों में प्रवहमान वायु को जानना चाहिए प्राणायाम द्वारा जिनकी साधना से नाड़ीशोधन होता है। नासिका के वामभाग में इड़ा दायीं ओर, बायीं ओर पिंगला और इनके मध्य में सुषुम्ना नाड़ी है। इन तीनों की जड़ मूलाधार चक्र की कणिका का त्रिकोण है जिसके वाम कोण से इड़ा, दक्षिण कोण से पिंगला और पश्चिम कोण से सुषुम्ना नाड़ी उत्पन्न हुई है। ये तीनों नाड़ियाँ उक्त चक्र को अंकमाल किये हैं और अपनी-अपनी ओर के नासिका छिद्र से बहती हैं। इनके मध्य स्थित सुषुम्ना मूलाधार से ब्रह्मरंध्रपर्यन्त प्रवाहित

होती है। अन्य दस नाड़ियों में वामनेत्र में गांधारी, दक्षिण नेत्र में हस्तिजिह्वा, दक्षिण कर्ण में पूषा, दक्षिण वाम कर्ण में यशस्विनी और मुख में अलम्बुषा है। लिंग देश में कुहू और मूलस्थान में संखिनी ये दो उस कन्द से अधोमुख होकर नीचे को गयी हैं और ऊर्ध्वमुख होकर ऊपर को हैं। इस प्रकार उक्त दस नाड़ियाँ प्राणवायु के एक-एक मार्ग में स्थित हैं।[९७] यहीं नाथयोग में वर्णित दस वायुओं का भी परिचय प्राप्त कर लेना चाहिए। इनके नाम हैं प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान, नाग, कूर्म, कृकल, देवदत्त और धनञ्जय। हृदय में प्राण, गुदामण्डल में अपान, नाभि स्थान में समान, कंठमध्य में उदान, और सम्पूर्ण शरीर में व्यान का संचार है। ये पाँच ही प्रधान नाड़ियाँ हैं। शेष प्राणों के स्थान क्रमशः डकार में नाग, नेत्रों के उन्मिलन में कूर्म, छींक में कृकल और जम्हाई लेने में देवदत्त वायु का निवास बताया गया है। धनञ्जय वायु के बारे में बताया गया है कि यह सारे शरीर में व्याप्त रहता है और मृत शरीर में भी चारघटी पर्यन्त स्थित रहता है। ऊपर से आज्ञाचक्रगत प्राणवायु नीचे मूलाधार स्थित अपान वायु को तथा मूलाधारगत अपान वायु आज्ञाचक्र स्थित प्राणवायु को परस्पर आकृष्ट करते हैं। योगाभ्यासी पुरुष प्राणायाम से इन्हीं को जोड़ता है। इसी योग को हठयोग कहते हैं जो सूर्य और चन्द्रमा का योग भी कहलाता है। कहा गया है कि हकार से श्वास बाहर निकलता है और सकार से पुनः प्रविष्ट होता है। इस प्रकार श्वासोच्छ्वास की क्रिया से जीव हमेशा हंसमंत्र (अजपागायत्री) का जप करता रहता है। सूर्योदय से सूर्यास्त तक ६० घड़ी में इस मंत्र की जप संख्या २१,६०० होती है इतना जप जीव स्वयं करता है। यह अजपा गायत्री योगियों के लिए मोक्षदायिनी कही गयी है। इसकी जैसी न कोई विद्या है न इसका जैसा कोई जप और ज्ञान है। कुण्डलिनी महाशक्ति से उत्पन्न हो रही तथा प्राणवायु को धारण करने वाली यह अजपा गायत्री जीवात्मा की शक्ति प्राणविद्या स्वरूप भी है जो इस महाविद्या को जानता है वही वेदविद् है।[९८] ७२ हजार नाड़ियों के उत्पत्ति स्थान पूर्वोक्त कन्द के ऊपर मणिपूरचक्रकर्णिका में आठ वृत्त करके वेष्ठित हो रही कुण्डलिनीशक्ति ब्रह्मरंध्र द्वार के मुख को रोककर स्थित है। जिस मार्ग द्वारा जन्म-मरण के दुःख हरण करने वाला अखण्ड ब्रह्मानन्द पद मिलता है उस मार्ग को रोककर सोयी हुई कुण्डलिनी प्राण वायु के उत्तेजित करने से प्रबुद्ध होकर मन एवं प्राणवायु सहित सुषुम्ना नामक मध्य नाड़ी से ऊ की ओर जाती है। जैसे कुञ्जी से ताला खोलने पर कपाट खुल जाता है वैसे ही कुण्डलिनी द्वारा योगी मोक्षद्वार को खोल देता है।[९९] कुण्डलिनी जागरण द्वारा शक्ति का शिव से सामरस्य रूप संगम प्राप्त करने के लक्ष्य तक पहुँचने के लिए मुद्रा और बंध का ज्ञान और इनका अभ्यास भी हठयोग साधना का अनिवार्य अंग है। गुरु की कृपा से जब कुण्डलिनी शक्ति जागृत हो जाती है तब शरीर में स्थित समस्त षट्चक्रों का भेदन करती हुई वह परमशिव के निवास स्थान सहस्रारचक्र तक पहुँचने की स्थिति में होती है; किन्तु ब्रह्मद्वार के मुख के अग्रभाग में सोती हुई कुण्डलिनी को जगाने के लिए साधक को मुद्राओं का अच्छी तरह अभ्यास करना चाहिए। मुद्राएँ महामुद्रा, महाबंध, महावेध, खेचरी, उड्डयान, मूलबंध, जालन्धरबंध, विपरीतकरणी, वज्रोली और शक्तिचालन नाम से दस प्रकार की हैं। इन मुद्राओं का विशेष विवरण सम्प्रदाय के आकर ग्रंथों में द्रष्टव्य है। महामहोपाध्याय गोपीनाथ कविराज ने इस संदर्भ में चन्द्र और सूर्य को प्रकृति और पुरुष मानते हुए इसे प्रकृति और पुरुष का आलिंगन बताया है। इसी आलिंगन से शून्य पथ या सुषुम्ना का पथ खुलता है। इस शून्यता की कई कोटियाँ हैं- शून्य, अतिशून्य, महाशून्य आदि विशुद्ध शून्य ही निर्वाण पद है। इसी अवस्था को सिद्धों ने तत्त्वातीत की अवस्था माना है। इसी से शिवशक्ति की समरसता की बात भी है। यही सहज साधना है। यही अवस्था पूर्ण सिद्धि, निर्वाण महामुख, सुखराज तथा मुद्रा का साक्षात्कार आदि है।[१००] पतञ्जलि ने जहाँ चित्तवृत्ति के निरोध को योग माना है वहाँ नाथों ने अलखनिरञ्जन पद में आत्मा को विलीन

करने की बात कही है जिसका माध्यम कायायोग या हठयोग है। यहीं प्रसंगतः नाथयोगियों के कायागढ़ विजय पर भी प्रकाश डालना उचित है। यदि योग से यह विजय प्राप्त नहीं होती तो सब व्यर्थ है।[१०१] गोरखनाथजी ने गोरखवाणी में कहा है निरञ्जननाथ की दुहाई है मेरा आवागमन मिट गया है, हमने पिण्ड में ब्रह्माण्ड को ढूँढ़कर सब सिद्धि प्राप्त कर ली है। कायारूप गढ़ के भीतर ९ लाख खाइयाँ (नवरंध्र) हैं अथवा ८४ लाख योनियों के संस्कार जिन्हें पाटकर दशम द्वार (ब्रह्मरंध्र) तक पहुँचा जाता है, वहाँ ताला लगा हुआ है (जिसे कुण्डलिनी शक्ति के द्वारा खोलना आवश्यक है) देवालय और तीर्थ सब इसी शरीर रूपी गढ़ के भीतर है। वहीं अविनाशी परमात्मा सहज स्वभाव से मुझे मिले हैं। कायागढ़ को कोई बिरला ही जीत सकता है।[१०२] कायागढ़ विजय की यह कल्पना नाथयोगियों ने तांत्रिक बौद्धसाधकों से ली है किन्तु इसका स्वरूप निरूपण उनका अपना है। हठयोग पिण्ड ब्रह्माण्डवाद और कायागढ़ विजय तथा कुण्डलिनी जागरण के अतिरिक्त गुरुवाद भी नाथ योगसाधना का महत्त्वपूर्ण अंग है। गुरु की कृपा के बिना नाथपंथी साधना में सिद्धि की कोई कल्पना नहीं की जा सकती। बारंबार विभिन्न प्रसंगों में साधना के विभिन्न स्तरों पर गुरु के मार्गदर्शन और प्रसाद से ही सिद्धि की बात कही गयी है।

नाथयोग एक साधनापरक तत्त्वचिंतन है; तर्क और समीक्षा तथा तुलना का इसमें बहुत स्थान नहीं है; वह बौद्धिकता की विडम्बना में भी नहीं पड़ता। वह तो मानता है कि पिण्ड ही पृथ्वी आदि पंचभूतों का केन्द्र है। ब्रह्माण्ड और पिण्ड की एकता के लिए सदा प्रयास करता है, इसी में परम शिव रहता है; वह स्वयं प्रकाशित एवं स्फुरित होता है। महापिण्ड ज्ञान की निधि है। इन्द्रियाँ समुद्र में नदी की तरह इसमें समाहित होती हैं। शब्द, स्पर्श, रूप, रस और गंध सहित पंचभूत इसी में रहते हैं। यह शरीर स्वयं में एक महापीठ है।[१०३]

सन्दर्भ-सूची

१. द्रष्टव्य- गोरखनाथ एण्ड द कनफटा योगीज, जार्ज वेस्टन ब्रिग्स, पृ० १५०-१५१ तथा १२५

२. द्रष्टव्य- गोरखनाथ, अक्षय कुमार बनर्जी, पृ.सं. ३३,३४,३५

३. द्रष्टव्य- गोरखनाथ, बस्ती न शून्यं, शून्यं न बस्ती, आगम अगोचर ऐसा।
गगन शिखर महि बालक बोलै, ताका नाव धरहू गे कैसा ।।१।।

४. द्रष्टव्य- गोरखदर्शन, पृ.सं. ४३

५. द्रष्टव्य- गोरखवाणी, दोहा संख्या-१

६. द्रष्टव्य- भावभावविनिर्मुक्तम् नाशोत्पत्ति विवर्जितम्।
सर्वसंकल्पनातीतम् परब्रह्म तदुच्यते।।

७. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति १/२

८. द्रष्टव्य- कुलंशक्तितिप्रोक्तम्

९. द्रष्टव्य- अकुलंशिवउच्चयते

१०. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति- यदानास्तिस्वयं कर्ता कारणं न कुलाकुलम्।
अव्यक्तं च परमब्रह्म अनामा विद्यते तदा।। पृ.३ पर उद्धृत

११. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.४

१२. द्रष्टव्य- वही, पृ.४ तस्येच्छामात्रधर्मा धर्मिणी निजाशक्तिः प्रसिद्धा।

१३. द्रष्टव्य- शिवस्याभ्यनतरेशक्ति शक्तेरभ्यन्तरेशिवः।
अन्तरनैवजानन्ती चन्द्रचन्द्रिकयोरिव।।- नाथयोग, हजारी प्रसाद द्विवेदी द्वारा उद्धृत

१४. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.४ तस्योन्मुखमात्रेण पराशक्तिरुत्थिता।
१५. द्रष्टव्य- वही, पृ.४
१६. द्रष्टव्य- वही, पृ.४
१७. द्रष्टव्य- वही, पृ.४
१८. द्रष्टव्य- वही, पृ.५
१९. द्रष्टव्य- वही, पृ.६
२०. द्रष्टव्य- निजाऽपरापरासूक्ष्मा कुण्डलिन्यासुपञ्चधा।
शक्तिचक्रक्रमेणोत्थो जातःपिण्डःपरःशिवः।। वही, पृ.६ पर उद्धृत
२१. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.६
२२. द्रष्टव्य- गोरखदर्शन, अक्षय कुमार बनर्जी, पृ.
२३. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.७
२४. द्रष्टव्य- वही, पृ.७
२५. द्रष्टव्य- वही, पृ.७ से ९ तक
२६. द्रष्टव्य- वही, पृ.९
२७. द्रष्टव्य- वही, पृ.९
२८. द्रष्टव्य- वही, पृ.११
२९. द्रष्टव्य- वही, पृ.११-१२
३०. द्रष्टव्य- वही, पृ.१२
३१. द्रष्टव्य- वही, पृ.१३
३२. द्रष्टव्य- वही, पृ.१४
३३. द्रष्टव्य- वही, पृ.१४-१५
३४. द्रष्टव्य- वही, पृ.१५,१६,१७
३५. द्रष्टव्य- गोरखदर्शन, अक्षय कुमार बनर्जी, पृ.७०
३६. द्रष्टव्य- वही, पृ.७२
३७. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.
३८. द्रष्टव्य- गोरखदर्शन, पृ.९४
३९. द्रष्टव्य- वही, पृ.११५ से १२५ तक
४०. द्रष्टव्य- वही, पृ.१३६
४१. द्रष्टव्य- वही, पृ.१३७
४२. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति- पिण्डे नव चक्राणि। आधारे ब्रह्मचक्रं त्रिधावर्तं भंगमण्डलाकारम्। तत्र मूलकन्दः। तत्र शक्तिं पावकाकारां ध्यायेत्। तत्रैव कामरूपपीठं सर्वकामफलप्रदं भवति।, पृ.२८
४३. द्रष्टव्य- वही, पृ.२८
४४. द्रष्टव्य- वही, पृ.२९
४५. द्रष्टव्य- वही, पृ.२९
४६. द्रष्टव्य- वही, पृ.३०

४७. द्रष्टव्य- वही, पृ.३०
४८. द्रष्टव्य- वही, पृ.३१
४६. द्रष्टव्य- वही, पृ.३१
५०. द्रष्टव्य- वही, पृ.३१
५१. द्रष्टव्य- षट्चक्रं षोडशाधारं द्विलक्ष्यं व्योमपञ्चकम्।
स्वदेहे ये न जानन्ति कथं सिद्धयन्ति योगिनः।। - गोरक्षशतक १३
५२. द्रष्टव्य- 'गोरक्षशतक' में षडंगयोग का वर्णन है जबकि 'सिद्धसिद्धान्त पद्धति' में अष्टांगयोग का वर्णन है।
५३. द्रष्टव्य- नाथ सम्प्रदाय ग्रंथ में पृ. १३८ पर उद्धृत - द्विधा हठः स्यादेकस्तुगोरक्षादिसुसाधितः।
अन्योमृकण्डुपुत्राद्यैः साधितो हठसंज्ञकः।।
५४. द्रष्टव्य- नाथ सम्प्रदाय, आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी, पृ. १३७
५५. द्रष्टव्य- हकारः कथितः सूर्यः ठकारस्चन्द्र उच्चयते।
सूर्योचन्द्रमसोर्योगात् हठयोगोनिगज्यते।।
५६. द्रष्टव्य- नाथ सम्प्रदाय, आचार्य हजारी प्रसाद द्विवेदी, पृ. १३७ तथा हठयोग प्रदीपिका ३/१५
५७. द्रष्टव्य- नाथ सम्प्रदाय, पृ. १३७
५८. द्रष्टव्य- प्राणतोषिणी, पृ. ८३५, नाथ सम्प्रदाय, पृ. १३७ पर उद्धृत
५६. द्रष्टव्य- वही, पृ.१३७
६०. द्रष्टव्य- प्राणतोषिणी, पृ.८३५
६१. द्रष्टव्य- नाथ सम्प्रदाय, पृ.१३८ एवं १३६
६२. द्रष्टव्य- हठयोग प्रदीपिका, १/२
६३. द्रष्टव्य- शिवसंहिता, पृ.५/२१७
६४. द्रष्टव्य- हठयोग प्रदीपिका, श्लोक सं.१/१७
६५. द्रष्टव्य- वही, पृ.१/१८
६६. द्रष्टव्य- हठयोग स्वरूप एवं साधना, योगी आदित्यनाथ पृ.२४
६७. द्रष्टव्य- वही
६८. द्रष्टव्य- वही
६६. द्रष्टव्य- वही, पृ.३०
७०. द्रष्टव्य- हठयोग प्रदीपिका, श्लोक सं.२/२५
७१. द्रष्टव्य- वही, श्लोक सं.२/३१
७२. द्रष्टव्य- हठयोग स्वरूप एवं साधना, योगी आदित्यनाथ पृ. ४३
७३. द्रष्टव्य- हठयोग प्रदीपिका, श्लोक सं.२/३३-३४
७४. द्रष्टव्य- वही
७५. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति- आसनमिति सदा स्वस्वरूपे समासन्नता
७६. द्रष्टव्य- घेरण्डसंहिता- सिद्धं पद्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम्।
सिहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च।।

मृतं गुप्तं तथा मत्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च।
गोरक्षं पश्चिमोतानं उत्कटं संकटं तथा
मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम्।
उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डूकं गरुडं वृषम्।।
शालभं मकरं चोष्ट्रं भुजंगं योगमासनम्।
द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्ये सिद्धि प्रदानि च।।-हठयोग स्वरूप एवं साधना, पृ.सं.४७ पर उद्धृत

७७. द्रष्टव्य- हठयोग प्रदीपिका, श्लोक सं. २/१
७८. द्रष्टव्य- वही, श्लोक सं. २/२
७९. द्रष्टव्य- वही, श्लोक सं. २/३
८०. द्रष्टव्य- वही, श्लोक सं. ४,५,६
८१. द्रष्टव्य- हठयोग स्वरूप एवं साधना, योगी आदित्यनाथ पृ.११४
८२. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, द्वितीय उपदेश, पृ.४२
८३. द्रष्टव्य- वही, पृ.४८
८४. द्रष्टव्य- वही, पृ.४९-५० पर उद्धृत - चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम्।
तत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहारः स उच्यते।।६।।
यथा तृतीयकालस्थो रविः प्रत्याहरेत्प्रभाम।
तृतीयाङ्गस्थितो योगी विकारं मानसं तथा।।७।।
अङ्गमध्ये यथाङ्गानि कूर्मः सङ्कोचमाहरेत्।
योगी प्रत्याहरेदेवमिन्द्रियाणि तथात्मनि।।८।।
८५. द्रष्टव्य- योगपद्धति, पृ.७६, श्लोक सं. २/३०
८६. द्रष्टव्य- वही
८७. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.५१ पर उद्धृत श्लोक
८८. द्रष्टव्य- वही, पृ.५१
८९. द्रष्टव्य- वही, पृ.५२
९०. द्रष्टव्य- गोरक्षपद्धति, पृ.८२, द्वितीय शतक
९१. द्रष्टव्य- वही
९२. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.५४, द्वितीय प्रकरण में उद्धृत विवेकमार्तंड के श्लोक
९३. द्रष्टव्य- गोरक्षपद्धति, द्वितीय शतक, पृ.९१-९२
९४. द्रष्टव्य- सिद्धसिद्धान्त पद्धति, पृ.५७ से ६६ तक तृतीय उपदेश
९५. द्रष्टव्य- गोरक्षपद्धति, प्रथम शतक, श्लोक सं. १४
९६. द्रष्टव्य- वही
९७. द्रष्टव्य- गोरक्षपद्धति, प्रथम शतक, श्लोक सं. ५१
९८. द्रष्टव्य- वही, पृ.२५
९९. द्रष्टव्य- गोरक्षपद्धति, प्रथम शतक, श्लोक सं. ५१
१००.द्रष्टव्य- भारतीय साधना की धारा, पृ. ८५ से ८७

१०१. द्रष्टव्य- गोरक्षनाथ और नाथसिद्ध, पृ. ३५६

१०२. द्रष्टव्य- योगवाणी, पद सं. २३- आऊं नहीं जाऊं निरंजन नथ की दुहाई।
प्यंड ब्रह्मण्ड योजंता, अन्हें सब सिधि पाई।। टेक।।
काया गढ़ भीतर नव लष खाई।
दसवै द्वारि अवधू ताली लाई।।१।।
काया गढ़ भीतरि देव देहुरा कासी।
सहज सुभाइ मिले अबिनासी।।२।।
बदंत गोरषनाथ सुणौ नर लोई।
काया गढ़ जीतैगा बिरला कोई।।३।।२३।।

१०३. अण्डमए णिअपिण्ड पीठम्मि पुरन्ति कलणदेवीओ।
पप्फुरइ अ परमसिवो णाणणिही ताण मन्झआरम्भि।। - महार्थमञ्जरी सपरिमला, पृ. ७६

११—सिद्धियाँ

ऊपर यह बतलाया जा चुका है कि योगवासिष्ठ के अनुसार मनुष्य के भीतर अनन्त और अद्भुत शक्ति वर्तमान है—केवल उसके उपयोग करने की ही कमी है। प्रायः हम अपनी शक्ति का उपयोग बिना जाने ही करते है। यदि जानकर और समझ-बूझकर हम अपनी ईश्वरीय शक्ति का उपयोग करे तो जो चाहें सो प्राप्त कर सकते है। मनुष्य का मन शक्ति का भण्डार है—क्योंकि वह ब्रह्म का ही एक आकार है। मन को जितना शुद्ध किया जाए वह उतना ही बलवान् और शक्तिशाली होता चला जाता है। मन के अतिरिक्त मनुष्य के शरीर मे भी शक्ति का एक महान् केन्द्र है जिसमे जीव की अनन्त और अद्भुत शक्ति सोती रहती है। यदि योगमार्ग द्वारा उस शक्ति को-जिसको योगशास्त्रो मे कुडलिनी के नाम से पुकारा गया है—जगा दिया जाए तो मनुष्य को अनेक प्रकार की योग्यताएँ, जो कि साधारण मनुष्य को प्राप्त नहीं है, प्राप्त हो जाती है। उस महान् शक्ति के उपयोग से मनुष्य मन चाही बाते कर सकता है। ऐसी शक्तियो को प्राप्त कर लेने को, जो कि साधारणता से लोगो को प्राप्त नहीं है, सिद्धि कहते है। योग मे आठ प्रकार की सिद्धियाँ मानी जाती है। उनके नाम ये है :—अणिमा, लघिमा, महिमा, गरिमा, प्राप्ति, प्राकाम्य, वशित्व और ईशित्व। 'अणिमा' वह सिद्धि है जिसके द्वारा योगी इच्छा करने पर अपने स्थूल शरीर को सूक्ष्म से सूक्ष्म बना लेता है। 'लघिमा' उस सिद्धि को कहते है जिसके द्वारा योगी अपने शरीर को इतना हल्का बना लेता है कि वह आकाश-मार्ग से जहाँ चाहे जा सके। 'महिमा' वह सिद्धि है जिसके द्वारा योगी अपने शरीर को चाहे जितना बड़ा बना सके। 'गरिमा' द्वारा योगी अपने शरीर को जितना चाहे भारी बना सकता है। 'प्राप्ति' वह सिद्धि कहलाती है जिसके द्वारा योगी इच्छानुसार किसी भी अन्य लोक मे जा सके। 'प्राकाम्य' सिद्धि द्वारा योगी जिस पदार्थ की इच्छा करे उसे ही प्राप्त कर लेता है। 'वशित्व' द्वारा योगी के वश मे ससार की सब ही वस्तुएँ हो जाती हैं, और वह स्वय किसी के बस मे नहीं रहता। 'ईशित्व' वह सिद्धि है जिसके प्राप्त कर लेने पर

योगी में सब कुछ उत्पन्न और नाश करने की शक्ति आ जाती है। वह चाहे तो नवीन सृष्टि की उत्पत्ति कर सकता है। इनके अतिरिक्त पातञ्जल योगदर्शन मे और बहुतसी सिद्धियों का वर्णन है और उनकी प्राप्ति के साधन भी बतलाये गये है—जिनमे से कुछ ये है—सब प्राणियो की वाणी समझने की सिद्धि, पूर्वजन्म का ज्ञान, दूसरो के चित्त का ज्ञान, अदृश्य हो जाने की शक्ति, मृत्यु का ज्ञान, अपार बल की प्राप्ति, सूक्ष्म, गुप्त और दूर के पदार्थों का ज्ञान, दूसरे स्थूल और सूक्ष्म लोको का ज्ञान, तारो की चाल का ज्ञान, अपने शरीर के भीतर के अङ्गो का ज्ञान, भूख और प्यास से निवृत्ति, स्थिरता, सिद्धो का दर्शन, सर्वज्ञता, अपने चित्त का पूर्ण ज्ञान, आत्मज्ञान, दूसरे के शरीर मे प्रवेश करने की शक्ति, मृत्यु और शारीरिक दु ख पर विजय, दूर की वस्तुओ को इन्द्रियो द्वारा देखना, सुनना और स्पर्श करना, इन्द्रियोपर विजय, और त्रिकाल दर्शन। यहाँपर योगवाशिष्ठ में वर्णन की हुई सिद्धियो का उल्लेख किया जाता है। योगवासिष्ठ मे सिद्धियों के प्राप्त करने के दो विशेष मार्ग है। एक मन की शुद्धि और दूसरा कुण्डलिनी शक्ति का उद्बोधन। प्रथम हम मन की शुद्धि द्वारा जो सिद्धियाँ प्राप्त होती हैं उनमे से कुछ का वर्णन यहाँपर करते है।

(१) मन की शुद्धि द्वारा प्राप्त होने वाली सिद्धियाँ :—

मनो निर्मलसत्त्वात्म यद्भावयति यादृशम्।
तत्तथाशु भवत्येव यथाऽवर्तो भवेत्पय.॥ (४।१७।४)

शुद्ध मन जिस वस्तु की जैसी भावना करता है वह अवश्य ही जल्द ही वैसी ही हो जाती है—जैसे जल भँवर का रूप धारण कर लेता है।

(अ) दूसरों के मन का ज्ञान :—

मलिनं हि मनोऽवीर्यं न मिथ. श्लेषमर्हति।
अयोऽयसि च संतप्ते शुद्धे तप्तं तु लीयते॥ (४।१७।२९)
चित्ततत्त्वानि शुद्धानि सम्मिलन्ति परस्परम्।
एकरूपाणि तोयानि यान्त्यैक्यं नाविलानि हि॥ (४।१७।३०)

अशुद्ध मन शक्तिहीन होता है। वह दूसरे मन के साथ सङ्गम करने मे अशक्त होता है। शुद्ध और गरम किया हुआ लोहा ही दूसरे शुद्ध और तप्त लोहे मे मिल सकता है। जैसे समान रूपवाले जल

ही आपस मे मिलकर एक होते है उसी प्रकार शुद्ध मनो मे ही परस्पर एकता हो सकती है।

(आ) सूक्ष्म लोकों में प्रवेश करने की सिद्धि :—

अप्रबुद्धधिय सिद्धलोकान्पुण्यवशोदितान्।
न समर्था. स्वदेहेन प्राप्तुं छाया इवातपान्॥ (३।९३।२९)
अतो ज्ञानविवेकेन पुण्येनाथ वरेण च।
पुण्यदेहेन गच्छन्ति परं लोकमनेन तु॥ (३।९३।३४)
तस्माद्ये वेद्यवेत्तारो ये वा धर्म परं श्रिता।
आतिवाहिकलोकांस्ते प्राप्नुवन्तीह नेतरे॥ (३।९४।१)
आतिवाहिकतां यातं बुद्धं चित्तान्तरैर्मन।
सर्गजन्मान्तरगतै सिद्धैर्मिलति नेतरत्॥ (३।२२।१०)
आतिवाहिकताज्ञान स्थितिमेष्यति शाश्वतीम्।
यदा तदाद्यसंकल्पाँल्लोकान्द्रक्ष्यति पावनान्॥ (३।१२।२२)

जैसे छाया का धूप मे प्रवेश नहीं हो सकता, वैसे ही वे लोग जिनकी बुद्धि मे जागृति नहीं हुई, पुण्य कर्मो द्वारा प्राप्त होनेवाले सिद्ध लोको मे अपने शरीर द्वारा प्रवेश नहीं कर सकते। दूसरे लोक में प्रवेश पवित्र शरीर, ज्ञान और विवेक, पवित्र कर्म अथवा वर द्वारा होता है। इसलिये आतिवाहिक (सूक्ष्म) लोको मे उन्हीं लोगो का प्रवेश होता है जो या तो ज्ञानी (अर्थात् जो जानने योग्य सब तत्त्वो को जानते है) हो या जिनका जीवन पूर्णतया धार्मिक हो। जो जीव प्रबुद्ध होकर सूक्ष्म भाव को प्राप्त हो चुके है वे ही उन दूसरे जीवो से मिल सकते है जो कि सिद्ध होकर दूसरे लोको मे जन्म ले चुके है। जब सूक्ष्मतत्त्वो का ज्ञान पूर्णतया स्थिर हो जाता है, तब मनुष्य को सकल्प रहित पवित्र सिद्ध लोको का दर्शन होता है।

(इ) आधिभौतिकता की भावना के कारण जीव को सूक्ष्म लोकों का दर्शन नहीं होता :—

आधिभौतिकदेहोऽयमिति यस्य मतिभ्रम.।
तस्यासावणुरन्ध्रेण गन्तुं शक्नोति नानघ॥ (३।४०।८)
अहं पृथ्व्यादिदेह खे गतिर्नास्ति ममोत्तमा।
इति निश्चयवाग्योऽन्त. कथं स्यात्सोऽन्यनिश्चय॰॥ (३।९३।३३)
यत्र स्वसंकल्पपुरं स्वदेहेन न लभ्यते।

तत्रान्यसंकल्पपुरं देहोऽन्यो लभते कथम् ॥ (३।२१।४३)

जिसके मन मे यह भ्रम दृढ़ हो गया है कि मैं आधिभौतिक (स्थूल) शरीर हूँ वह भला सूक्ष्म मार्ग द्वारा दूसरे लोको मे कैसे जा सकता है? जिसके मन मे इस प्रकार की भावना दृढ़ हो गई है कि मै भौतिक शरीर हूँ और मेरा गमन आकाश द्वारा नहीं हो सकता, उसको भला यह कैसे विश्वास हो सकता है कि वह सूक्ष्म देह है और वह आकाश-मार्ग द्वारा जा सकता है? जब कि मनुष्य अपने ही सङ्कल्प-जगत् मे अपने स्थूल शरीर द्वारा प्रवेश नहीं कर सकता तो भला दूसरो के सङ्कल्प-जगत् मे उसका प्रवेश स्थूल शरीर द्वारा कैसे हो सकता है?

(ई) सूक्ष्म भाव ग्रहण करने की युक्ति :—

तस्यैवाभ्यसतोऽप्येति साधिभौतिकतामति.।
यदा शाम्यति सैवास्या तदा पूर्वा प्रवर्तते ॥ (३।६७।३०)
तदा गुरुत्वं काठिन्यमिति यश्च मुधाग्रह।
शाम्येत्स्वप्ननरस्यैव बोद्धुर्बोधान्निरामयात् ॥ (३।६७।३१)
लघुतूलसमापत्तिस्ततः सम्नुपजायते।
स्वप्ने स्वप्नपरिज्ञानादिव देहस्य योगिन. ॥ (३।५७।३२)
स्वप्ने स्वप्नपरिज्ञानाद्यथा देहो लघुर्भवेत्।
तथा बोधादयं देह स्थूलवत्प्लुतिमान्भवेत् ॥ (३।६७।३३)
रूढातिवाहिकदृश. प्रशाम्यत्याधिभौतिक।
बुधस्य दृश्यमानोऽपि शरन्मेघ इवाम्बरे ॥ (३।६८।१४)
सद्वासनस्य रूढायामातिवाहिकसंविदि।
देहो विस्मृतिमायाति गर्भस्स्येव यौवने ॥ (३।६८।१६)
वासनातानवं नूनं यदा ते स्थितिमेष्यति।
तदातिवाहिको भाव पुनरेष्यति देहके ॥ (३।२१।५६)
यथा सत्यपरिज्ञानाद्रज्ज्वां सर्पो न दृश्यते।
तथातिवाहिकज्ञानाद्दृश्यते नाधिभौतिक. ॥ (३।२१।६०)
स्वप्नसंकल्पदेहान्ते देहोऽयं चेत्यते यथा।
तथा जाग्रद्भावनान्ते उदेत्येवातिवाहिक ॥ (३।२२।३)
शुद्धसत्त्वानुपतितं चेत प्रतनुवासनम्।
आतिवाहिकतामेति हिमं तापादिवाम्बुताम् ॥ (३।२२।९)

अवबोधघनाभ्यासादेहस्यास्यैव जायते ।
संसारवासनाकार्श्ये नूनं चित्तशरीरता ॥ (३।२२।१७)

आधिभौतिक (स्थूल) भावना के त्याग देने पर आतिवाहिक (सूक्ष्म) भावना का उदय होता है। तब भारीपन और कड़ेपन का झूठा विश्वास इस प्रकार नष्ट हो जाता है जैसे कि स्वप्न से अच्छी तरह जाग जाने पर स्वप्न की वस्तुओं की स्थूल भावना का अन्त हो जाता है। हलकेपन और सूक्ष्मता की भावना का तब योगी मे ऐसे उदय हो जाता है जैसे स्वप्न मे यह जान लेने पर कि यह स्वप्न है। जैसे स्वप्न को स्वप्न समझ लेने पर शरीर सूक्ष्म मालूम पडने लगता है वैसे ज्ञान प्राप्त होने पर स्थूल शरीर भी हलका मालूम पडने लगता है। जिस ज्ञानी के हृदय मे सूक्ष्मभावना का दृढ़ अभ्यास हो जाता है उसके लिये आधिभौतिक (स्थूल) भावना का ऐसे अन्त हो जाता है जैसे सरदी के मौसम का बादल देखते-देखते नष्ट हो जाता है। जैसे गर्भ की अवस्था की यौवन काल मे याद नहीं रहती उसी प्रकार जिसके मन मे यह भावना दृढ हो गई है कि मै सूक्ष्म हूँ वह अपने स्थूल भाव (स्थूल शरीर) को बिल्कुल भूल जाता है। वासनाओ के क्षीण होने पर अवश्य ही शरीर में सूक्ष्मभाव का उदय हो जाता है। जैसे यह जान लेने पर कि वास्तव मे यह रस्सी है सर्प नहीं है, सर्प दिखाई नहीं पड़ता, वैसे ही यह जान लेने पर कि हमारा शरीर वास्तव मे सूक्ष्म है स्थूल शरीर का अनुभव नहीं रहता। जैसे स्वप्न मे अनुभव मे आने वाले कल्पना के शरीर की भावना का अन्त होते ही जागने पर स्थूल शरीर-की भावना का उदय हो जाता है, वैसे ही जाग्रत् भावना के अन्त होने पर स्थूल शरीर की भावना का नाश हो जाता है। जैसे गर्मी पाकर बर्फ पानी हो जाता है, वैसे ही सूक्ष्म वासनाओंवाला और शुद्ध भाव-को प्राप्त हुआ मन भी सूक्ष्म हो जाता है। संसार के पदार्थों की वासनाओं के कम हो जाने पर ज्ञान और अभ्यास द्वारा स्थूल शरीर में ही सूक्ष्म शरीर के अनुभव का उदय हो जाता है।

(उ) ज्ञान द्वारा स्थूल भावना की निवृत्ति :—

असत्यमेव संकल्पभ्रमेणेदं शरीरकम् ।
जीव पश्यति मूढात्मा बालो यक्षमिवोद्गतम् ॥ (६/१।८२।१७)
यदा तु ज्ञानदीपेन सम्यगालोक आगत ।
संकल्पमोहो जीवस्य क्षीयते शरदभ्रवत् ॥ (६/१।८२।१८)

शान्तिमायाति देहोऽयं सर्वसङ्कल्पसक्षयात् ।
तदा राघव निःशेषं दीपस्तैलक्षये यथा ॥ (६।८२।१९)
निद्राव्यपगमे जन्तुर्यथा स्वप्नं न पश्यति ।
जीवो हि भाविते सत्ये तथा देहं न पश्यति ॥ (६।८२।२०)
असत्त्वे तत्त्वभावेन जीवो देहावृतः स्थित ।
निर्देहो भवति श्रीमान् सुखी तत्त्वैकभावनात् ॥ (६।८२।२१)
सत्यभावनदृष्टोऽयं देहो देहो भवत्यलम् ।
दृष्टस्त्वसत्यभावेन व्योमता याति देहकः ॥ (६।८२।२७)

जैसे बालकको भूत दिखाई पडता है, वैसे ही मूर्ख जीवको भी शरीर न होते हुए भी संकल्पके भ्रमसे यह स्थूल शरीर दिखाई पडता है। जब ज्ञान के दीपकसे चारो ओर चान्दना फैल जाता है तब जीवका सङ्कल्प-मोह शरद्‌ऋतुके बादलकी नाईं क्षीण हो जाता है। जैसे तेलके खत्म हो जानेपर दीपक बुझ जाता है, वैसे ही संकल्पोंके क्षीण हो जानेपर स्थूल शरीरका अनुभव क्षीण हो जाता है। निद्राके खत्म हो जानेपर जैसे जीवको स्वप्न दिखाई नहीं देते, वैसे ही सत्यकी भावनाके उदय होनेपर जीवको शरीरका अनुभव नहीं रहता। असत्य-मे सत्यकी भावना होनेसे जीव स्थूल शरीरसे घिरा हुआ है। एक तत्त्वकी भावनाके दृढ़ हो जानेपर जीव शरीरसे मुक्त और सुखी हो जाता है। शरीरको सत्य समझनेसे ही शरीर सत्य मालूम पडता है, इसको असत्य जान लेनेपर इसका अनुभव नहीं रहता।

(२) कुण्डलिनी शक्तिके उद्बोधन द्वारा प्राप्त होनेवाली सिद्धियाँ :—

(अ) कुण्डलिनी :—

परिमण्डलिकाताराा मर्मस्थानं समाश्रिता ।
आन्त्रवेष्टनिका नाम नाडी नाडीशताश्रिता ॥ (६।८०।३६)
वीणाप्रावर्तसदृशी सलिलावर्तसन्निभा ।
लीनया ओंकारसंस्थाना कुण्डलावर्तसंस्थिता ॥ (६।८०।३७)
देवासुरमनुष्येषु मृगनक्रखगादिषु ।
कीटादिष्वब्जजान्तेषु सर्वेषु प्राणिपूदिता ॥ (६।८०।३८)
शीतार्तसुप्तभोगीन्द्रभोगवद्बद्धमण्डला । (६।८०।३९)

ऊरोभ्रूमध्यरन्ध्राणि स्पृशन्ति वृत्तिचञ्चला ।
अनारतं च सस्पन्दा पवमानेव तिष्ठति ॥ (६।८०।४०)
तस्यास्त्वभ्यन्तरे तस्मिन्कदलीकोशकोमले ।
या परा शक्ति. स्फुरति वीणावेगलसद्गति ॥ (६।८०।४१)
सा चोक्ता कुण्डलीनाम्ना कुण्डलाकारवाहिनी ।
प्राणिनां परमा शक्ति सर्वशक्तिजवप्रदा ॥ (६।८०।४२)
अनिशं नि श्वसद्रूपा रुषितेव भुजङ्गमी ।
सस्कृतोर्ध्वीकृतमुखी स्पन्दनाहेतुता गता ॥ (६।८०।४३)
तस्यां समरता सम्बद्धा नाड्यो हृदयकोशगा ।
उत्पद्यन्ते विलीयन्ते महार्णव इवापगा ॥ (६।८०।४७)
नित्यं पातोत्सुकतया प्रवेशोन्मुखया तया ।
सा सर्व संविदां बीज ह्येका सामान्युदाहृता ॥ (६।८०।४८)
एतत्पञ्चकबीज तु कुण्डलिन्यां तदन्तरे ।
प्राणमारुतरूपेण तस्या स्फुरति सर्वदा ॥ (६।८१।१)
सान्त कुण्डलिनीस्पन्दस्पर्शसंवित्कलामला ।
कलोक्ता कलनेनाशु कथिता चेतनेन चित् ॥ (६।८१।२)
जीवनाज्जीवता याता मननाच्च मन.स्थिता ।
संकल्पाच्चैव संकल्पो बोधाद्बुद्धिरिति स्मृता ॥ (६।८१।३)
अहंकारात्मतां याता सैषा पुर्यष्टकाभिधा ।
स्थिता कुण्डलिनी देहे जीवशक्तिरनुत्तमा ॥ (६।८१।४)
अपानतामुपागत्य सततं प्रवहत्यध ।
समाना नाभिमध्यस्था उदानाख्योपरि स्थिता ॥ (६।८१।५)
सर्वयत्नमधो याति यदि यत्नान्न धार्यते ।
तत्पुमान्मृतिमायाति तया निर्गतया बलात् ॥ (६।८१।७)
समस्तैर्वोर्ध्वमायाति यदि युक्त्या न धार्यते ।
तत्पुमान्मृतिमायाति तया निर्गतया बलात् ॥ (६।८१।८)
सर्वथात्मनि तिष्ठेच्चेत्त्यक्त्वोर्ध्वाधो गमागमौ ।
तज्जन्तोर्ह्रीयते व्याधिरन्तर्मारुतरोधत ॥ (६।८१।९)
पुर्यष्टकपराख्यस्य जीवस्य प्राणनामिकाम् ।
विद्धि कुण्डलिनीमन्तरामोदस्येव मञ्जरीम् ॥ (६।८१।४४)
मांसं कुर्यन्त्रजठरे स्थितं श्लिष्टमुखं मिथ ।
ऊर्ध्वाध संमिलत्स्थूलद्वयम्भ स्थैरिव वैतसम् ॥ (६।८१।६३)

तस्य कुण्डलिनी लक्ष्मीर्निलीनान्तर्निजास्पदे ।
पद्मरागसमुद्गस्य कोशे मुक्तावली यथा ॥ (६।८१।६४)
आवर्तफलमालेव नित्यं सलसलायते ।
दण्डाहतेव भुजगी समुन्नतिविवर्तिनी ॥ (६।८१।६९)

शरीर के मर्मस्थान मे चक्र के आकारवाली, सैकड़ो नाड़ियों का आश्रय, आंत्रवेष्टनिका (आँतो से घिरी हुई) नाम की एक नाड़ी है। उसका आकार वीणा के मूल भाग में स्थित आवर्त (गोलाई) के, जलमे भॅवर के, ओकार अक्षर (ॐ) के आधे के, तथा कुण्डल के चक्र के समान है। वह नाड़ी देव, असुर, मनुष्य, मृग, नाकू (मगर), पक्षियों, कीड़े मकोडे, जल मे उत्पन्न होनेवाले जन्तुओ मे—सक्षेपत सब ही प्राणियों के भीतर मौजूद है। उस नाड़ी का आकार ऐसा है जैसे कोई सर्पिणी जाड़े से पीड़ित होकर गूंडली मार कर सो गई हो। गुदा से लेकर भो तक सब छिद्रो को स्पर्श करनेवाली, चञ्चल वृत्तिवाली, और बराबर स्पन्दन करते रहनेवाली वह नाडी है। उस नाड़ी के भीतर जो केले के डडे के भीतरवाले छेद के समान कोमल है, वीणा की नाईं स्पन्दनयुक्त एक परम शक्ति वर्त्तमान है। कुण्डल के आकारमे उसका स्पन्दन होने के कारण उसका नाम कुण्डलिनी शक्ति है। वह प्राणियो की परम शक्ति है और उनकी अन्य सब शक्तियों को तेजी देनेवाली है। जैसे गुस्से मे आकर साँपिनी फुकार मारती हो, ऐसे ही वह शक्ति ऊपर को मुँह उठाये हुये हरदम सांस सा लेती हुई तमाम शरीर के स्पन्दन का कारण होती है। हृदय मे पहुँचनेवाली सब ही नाड़ियाँ उससे सम्बन्ध रखती है और उसमे इस प्रकार आ मिलती है जैसे कि समुद्रमे नदियाँ। चूँकि सारी नाड़ियाँ उसमें आकर पड़ती हैं और उसका सब से ही सम्बन्ध है, उसको सब प्रकार के ज्ञानो का बीज सामान्य ज्ञान कहा जाता है। पाँचो ज्ञान-इन्द्रियों का बीज कुण्डलिनी शक्तिमे स्थित है और प्राणोंके द्वारा वह बीज सञ्चालित होता है। वह कुण्डलिनी शक्ति, स्पन्दन, स्पर्श और ज्ञान सब की शुद्ध कला है। सकल्पयुक्त होने से उसका नाम कला है और चेतन होने से उसका नाम चिति है। जीने से जीव, मनन करने से वह मन और बोध-प्राप्त होने से बुद्धि होती है। वही शक्ति अहंभाव को प्राप्त होकर पुर्यष्टक कहलाती है। सब शक्तियो की परम शक्ति वह कुण्डलिनी

शक्ति शरीर मे स्थित है। अपान वायु का रूप धारण करके वह शक्ति सदा नीचेकी ओर जाती है, नाभि के मध्य मे स्थित होने से वह समान कहलाती है और उदान के नाम से वह ऊर्ध्व भाग मे स्थित होती है। यदि उसकी सारी वृत्ति नीचे की ओर हो जाये और बीच मे न रुके और न ऊपर को ही जाए, तो वह बाहर निकल जाती है और मनुष्य मर जाता है। इसी प्रकार यदि नीचे की ओर न जाकर और मध्यभाग मे स्थित न रहकर उसकी सारी वृत्ति ऊपर की ओर हो जाए और वह जोर से ऊपर को निकल जाए तो भी मनुष्य मर जाता है। और यदि ऊपर नीचे न बह कर किसी जीव की प्राणशक्ति मध्यभाग मे निरुद्ध होकर स्थिर हो जाए, तो वह प्राणी सब रोगो से मुक्त हो जाता है। पुर्यष्टक नाम जीव की प्राणनामक शक्ति का नाम कुण्डलिनी है। वह शरीर मे इस प्रकार है जैसे फूल मे सुगन्ध देनेवाली मञ्जरी। इस देहरूपी यन्त्र के उदर भाग मे नाभि के पास परस्पर मिले हुये मुखवाली धोकनियों के समान मास का पिण्ड इस प्रकार कॉपते हुये स्थित है जैसे कि ऊपर और नीचे से बहनेवाले दो जलों के बीज मे स्थित सदा हिलनेवाला बेत का कुञ्ज। उसके भीतर उसकी लक्ष्मी कुण्डलिनी शक्ति इस प्रकार स्थित है जैसे मूॅगे की पिटारी मे मोतियों की माला। रुद्राक्ष की माला के समान वह नित्य सरसराती है और डडेसे मारी हुई सर्पिणीके समान वह ऊपर को मुॅह उठाये रखती है।

इस सारे वर्णनका सार यह है कि मनुष्य के शरीर के उदर भाग मे नाभि के आसपास एक ऐसा स्थान है जहॉपर एक इस प्रकार का चक्राकार अङ्ग है जिसमें जीव की परम शक्ति सुप्तरूप से वर्तमान है। उस अङ्ग का शरीरके सभी अङ्गो से सम्बन्ध है और उसके भीतर रहनेवाली शक्ति, जिसका नाम कुण्डलिनी शक्ति है, शरीर की सब जाग्रत् तथा कार्यपरायण शक्तियों का आधार है। यदि वह शक्ति पूर्णतया जाग्रत् हो जाए तो मनुष्य को अनेक प्रकार की सिद्धियॉ प्राप्त हो जाती है। उसका जागरण प्राणो के निरोध और नियमित सञ्चालन से होता है ये बाते आगे बतलाई जाऍगी।

(आ) कुण्डलिनी-योग द्वारा सिद्धियोंकी प्राप्ति:—

ता यदा पूरकाभ्यासादापूर्य स्थीयते समम्।
तदैति मैरवं स्थैर्य कायस्य पीनता तथा॥ (६।८१।४९)

यदा पूरकपूर्णान्तरायतप्राणमारुतम् ।
नीयते संविदेवोर्ध्वं सोढुं धर्मक्रमं श्रमम् ॥ (६।८१।४६)
सर्पीव त्वरितैवोर्ध्वं याति दण्डोपमां गता ।
नाडी सर्वा समादाय देहबद्धा लतोपमा ॥ (६।८१।४७)
तदा समस्तमेवेदमुत्प्लावयति देहकम् ।
नीरन्ध्रं पवनापूर्णं भस्त्रेवाम्बुततान्तरम् ॥ (६।८१।४८)
इत्यभ्यासविलासेन योगेन व्योमगामिना ।
योगिन प्राप्नुवन्त्युच्चैर्दीना इन्द्रदशामिव ॥ (६।८१।४९)
ब्रह्मनाडीप्रवाहेण शक्तिः कुण्डलिनी यदा ।
बहिरूर्ध्वं कपाटस्य द्वादशाङ्गुलमूर्धनि ॥ (६।८१।५०)
रेचकेन प्रयोगेण नाड्यन्तरनिरोधिना ।
मुहूर्तं स्थितिमाप्नोति तदा व्योमगदर्शनम् ॥ (६।८१।५१)
मुखाद्बहिर्द्वादशान्ते रेचकाभ्यासयुक्तित ।
प्राणे चिरं स्थितिं नीते प्रविशत्यपरां पुरीम् ॥ (६।८१।५६)
रेचकाभ्यासयोगेन जीव कुण्डलिनीगृहात् ।
उद्धृत्य योज्यते यावदामोद पवनादिव ॥ (६।८२।२९)
त्यज्यते विरतस्पन्दो देहोऽयं काष्ठलोष्ठवत् ।
देहेऽपि जीवेऽपि मतावासेवक इवादर ॥ (६।८२।३०)
स्थावरे जङ्गमे वापि यथाभिमतयेच्छया ।
भोक्तुं तत्संपदं सम्यग्जीवोऽन्तर्विनिवेश्यते ॥ (६।८२।३१)
इति सिद्धिश्रियं भुक्त्वा स्थिरं चेत्तद्वपु पुन ।
प्रविश्यते स्वमन्यद्वा यद्यत्तात विरोचते ॥ (६।८२।३२)
देहादयस्तथा बिम्बान्ग्यासवत्याखिलानथ ।
संविदा जगदापूर्य संपूर्णं स्थीयतेऽथवा ॥ (६।८२।३३)

उस कुण्डलिनी में पूरक प्राणायाम के अभ्यास से जब प्राणी समरूप से स्थित हो जाता है तब सुमेरु के समान स्थिरता और गुरुता की सिद्धि हो जाती है। जिस समय पूरक प्राणायाम के अभ्यास से शारीरिक और मानसिक परिश्रम को सहकर कुण्डलिनी शक्ति अपने मूलाधार स्थान से ऊपर उठकर सुषुम्णा नाडी के द्वारा ब्रह्मरन्ध्र पर्यन्त जाती है, और डण्डे के समान आकारवाली होकर सर्पिणी के समान जब वह ऊपर को जाती है और सब नाड़ियों की शक्ति को भी अपने

साथ ऊपर ही ले जाती है, तब इस शरीर को वह इस प्रकार उड़ा ले जाती है (आकाशगमन की सिद्धि) जैसे हवा से भरी हुई मशक जल के ऊपर तैरती हो। इस प्रकार अभ्यास के द्वारा आकाशगमन से योगीजन ऐसे ऊँचे चढ़ जाते है जैसे कि कोई दीन जन इन्द्र की पदवी को प्राप्त हो जाता हो। जिस समय अन्य नाडियो के व्यापार को रोकनेवाले रेचक प्राणायाम के प्रयोग से कुण्डलिनी शक्ति ब्रह्म नाड़ी (सुषुम्णा) के भीतर को होकर दिमाग के किवाड़ खोलकर वहाँ से बारह अगुल ऊपर की ओर मस्तक मे जाकर एक मुहूर्त के लिये भी स्थिर हो जाती है, तो आकाशगामी सिद्ध लोगो का दर्शन होता है। रेचक के अभ्यासरूपी युक्ति से प्राण को मुख से १२ अगुल बाहर बहुत सयय तक स्थिर करने के अभ्यास से योगी दूसरे पुरुष के शरीर मे प्रवेश कर सकता है। रेचक के अभ्यास से जब योगी अपने जीव को कुण्डली के निवास-स्थान से बाहर इस प्रकार निकाल सके जैसे हवा मे से सुगन्ध को, तब वह इस चेष्टारहित शरीर को लकड़ी और पत्थर के समान त्याग देता है, और दूसरे शरीर में, चाहे वह जड हो अथवा चेतन, इच्छानुसार प्रवेश करके उसकी सम्पत्ति का भोग कर सकता है। इस प्रकार योगी दूसरे शरीर के भोगो को भोगकर, यदि उसका शरीर बना रहा हो तो उसी मे, नही तो अपनी रुचि के अनुसार किसी दूसरे शरीर मे प्रवेश करके स्थित रहता है। अथवा अपनी चिति को समस्त जगत् मे फैलाकर सारे शरीर मे व्याप्त होकर सर्वत्र स्थित रहता है।

(इ) सूक्ष्मता और स्थूलता की सिद्धि कैसे होती है :—

हृद्यब्जचक्रकोशोर्ध्वं प्रस्फुरत्यानल कण.।
हेमभ्रमरवत्सांध्यविद्युल्लव इवाम्बुदे ॥ (६/१।८२।२)
स प्रवर्धनसवित्त्या वात्ययेवाशु वर्धते।
सविद्रूपतया नूनमर्कवद्याति चोदयम् ॥ (६/१।८२।३)
सांध्याभ्रप्रथमाकाभो वृद्धिमभ्यागत क्षणात्।
गालयत्यखिल साङ्गं देहं हेम यथानल. ॥ (६/१।८२।४)
जलस्पर्शाऽहो युक्त्या गलयेत्प्रपदादपि।
बाह्य एवानलस्पर्शात्स्वान्ते वरतुविशेषत ॥ (६/१।८२।५)

स शरीरद्वयं पश्चाद्विधूय क्वापि लीयते।
विक्षोभितेन प्राणेन नीहारो वात्यया यथा ॥ (६।८२।६)
आधारनाडीनिर्दग्धा व्योमस्थैवावशिष्यते।
शक्ति कुण्डलिनी वह्ने धूमलेखेव निर्गता ॥ (६।८२।७)
क्रोडीकृतमनोबुद्धिमथजीवाद्यहंकृति ।
अन्त स्फुरच्चमत्कारा धूमलेखेव नागरी ॥ (६।८२।८)
विसे शैले तृणे भित्तावुपले दिवि भूतले।
सा यथा योज्यते यत्र तेन निर्यात्यल तथा ॥ (६।८२।९)
संवित्ति सैव यात्यङ्ग रसाद्यन्तं यथाक्रमम्।
रसेनापूर्णतामेति तन्त्रीभार इवाम्बुना ॥ (६।८२।१०)
रसापूर्णा यमाकारं भावयत्याशु तत्तथा।
धत्ते चित्रकृतो बुद्धौ रेखा राम यथा कृतिम् ॥ (६।८२।११)
दृढभाववशादन्तरस्थीन्याप्नोति सा तत ।
मातृगर्भनिषण्णेषु स सूक्ष्मेवाङ्कुरस्थिति. ॥ (६।८२।१२)
यथाभिमतमाकारं प्रमाणं वेत्ति राघव।
जीवशक्तिरवाप्नोति सुमेर्वादि तृणादि च ॥ (६।८२।१३)

हृदय-कमल के चक्र के कोश के ऊपर अग्नि (प्रकाश) का एक कण ऐसे चमकता है जैसे सोने का भौंरा अथवा सायंकाल के समय मेघ में बिजली का कण। वह प्रकाश-कण विस्तार भावना के द्वारा वायु की नाई फैलने और ज्ञान रूप से शरीर मे सूर्य के समान चमकने लगता है। प्रात काल के बादल से उदय होकर जिस प्रकार सूर्य का तेज क्षण भर में ही वृद्धि को प्राप्त हो जाता है वैसे ही वह अग्निका कण वृद्धिको पाकर सारे अङ्गो समेत शरीर को ऐसे गला देता है जैसे कि आग सोने को। जल के स्पर्श को न सहने वाली वह योग-अग्नि शरीर को सिर से पैर तक भीतर बाहर जला देती है। शरीर के पार्थिव और जलमय दोनो भागो को जलाकर अपने आप भी वह कण विक्षुब्ध प्राण द्वारा कहीं ऐसे गायब हो जाता है जैसे वायु के द्वारा धून्ध। उस समय सुषुम्णा नाड़ी के जल जाने पर कुण्डलिनी शक्ति आकाश में ऐसे स्थित होती है जैसे कि अग्नि से निकली हुई धुवें की लटा। उस समय वह कुंडलिनी शक्ति अपने भीतर मन, बुद्धि, जीव, अहंकार आदि समेत और नाना प्रकार की वासनाओ से पूर्ण, आकाश मे ऐसे

सुशोभित होती है जैसे किसी शहर से निकला हुआ धुँवे का स्तम्भ। ऐसी अवस्था मे उसका प्रवेश चाहे जिस वस्तु—कमलदंड, पहाड, तृण, दीवार, पत्थर, आकाश, पृथ्वी—मे हो सकता है। वही कुण्डलिनी जब स्थूल भाव को धारण करना चाहती है तो फिर रसभावना द्वारा रस से इस प्रकार भरने लगती है जैसे सूखा हुआ चड़स पानी से भरे जाने पर फूल जाता है। रस से पूर्ण होकर वह जिस आकार को चाहे ऐसे धारण कर लेती है जैसे चित्रकार के मन की रेखाएँ नाना प्रकार के रूप धारण कर लेती है। दृढ़ भावना द्वारा वह हड्डियो की इस प्रकार रचना कर लेती है जैसे कि माता के गर्भाशय मे पडा सूक्ष्म बीज स्थूल आकार को धारण कर लेता है। तब वह जीव-शक्ति इच्छा अनुसार बड़े से बडा (सुमेरु के समान) और छोटे से छोटा (तृण के समान) आकार धारण कर सकती है।

(ई) प्राणायाम द्वारा भी अनेक प्रकार की सिद्धियाँ प्राप्त हो जाती हैं :—

राज्यादिमोक्षपर्यन्ता. समस्ता एव सम्पद.।
देहानिलविधेयत्वात्साध्या. सर्वस्य राघव ॥ (६।८०।३९)

हे राम ! प्राणो को बस मे कर लेने पर प्रत्येक मनुष्य राज्यप्राप्ति से लेकर मोक्षप्राप्ति तक सब ही प्रकार की सम्पत्तियो को प्राप्त कर सकता है।

प्राण क्या है ? उनको कैसे वश मे किया जाता है और उनके वश मे करने पर क्या विशेष लाभ होता है—इन सब बातो का वर्णन आगे चलकर विस्तारपूर्वक होगा।

———

संकल्प के बिन शान्त हृदय होकर जो काम करता रहता है वही ज्ञानी है।

(३) बिना अभ्यास के ज्ञान सिद्ध नहीं होता :—

जन्मान्तरशताभ्यस्ता राम ससारसस्थिति ।
सा चिराभ्यासयोगेन विना न क्षीयते क्वचित् ॥ (५।९२।२३)
पौन पुन्येन करणमभ्यास इति कथ्यते ।(६।६७।४३)
अभ्यासेन विना साधो नाभ्युदेत्यात्मभावना ॥ (६।११।१)
तच्चिन्तन तत्कथनमन्योन्य तत्प्रबोधनम् ।
एतदेकपरत्व च तदभ्यास विदुर्बुधा ॥ (३।२२।२४)
उदितौदार्यसौन्दर्यवैराग्यरसरञ्जिता ।
आनन्दस्यन्दिनी येषां मतिस्तेऽभ्यासिन परे ॥ ३।२२।२६)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ ज्ञातृज्ञेयस्य वस्तुन ।
युक्त्या शास्त्रैर्यतन्ते ये ते ब्रह्माभ्यासिन स्थिता ॥ (३।२२।२७)
नाभ्यासेन विना ज्ञाने शिवे विश्रान्तिवानसि ।
अभ्यासेन तु कालेन भृग विश्रान्तिमेष्यसि ॥ (६।१९९।१३)

सैकडो जन्मो मे अनुभूत होने के कारण बहुत दृढ़ हुई संसार-भावना का क्षय बिना बहुत समय तक (ज्ञान का) अभ्यास और योग किये नहीं होता। किसी काम को पुन'-पुन करने का नाम अभ्यास है। बिना अभ्यास के आत्म-भावना का उदय नहीं होता। उसी का चिन्तन करना, उसी का वर्णन करना, एक दूसरे को उसी का ज्ञान कराना, उसी एक के विचार मे तत्पर रहना, (ब्रह्मज्ञान का) अभ्यास कहलाता है। जिनके भीतर वैराग्य-रस से रञ्जित, उदारता और सौन्दर्य से परिपूर्ण आनन्द का प्रसार करने वाली बुद्धि का उदय हो गया है, वे आत्मज्ञान के अभ्यासी है। जो युक्ति और शास्त्र की सहायता से ज्ञाता और ज्ञेय दोनो के अभाव का अनुभव करने का यत्न करते रहते है वे अभ्यासी कहलाते है। बिना अभ्यास कल्याणकारी ज्ञान मे विश्राम नहीं प्राप्त होता। अभ्यास करते रहने से समय पाकर अवश्य शान्ति का अनुभव होगा।

(४) संसार से पार उतरने के मार्ग का नाम 'योग' है—

ससारोत्तरणे युक्तिर्योगशब्देन कथ्यते ।
ता बिद्धि द्विप्रकारां त्व चित्तोपशमधर्मिणीम् ॥ (६।१३।३)

आत्मज्ञानं प्रकारोऽस्या एकः प्रकटितो भुवि ।
द्वितीय प्राणसंरोध श्रृणु योऽय मयोच्यते ॥ (६।१३।४)
प्रकारौ द्वावपि प्रोक्तौ योगशब्देन यद्यपि ।
तथापि रूढिमायात. प्राणयुक्तावसौ भृशम् ॥ (६।१३।६)
असाध्य कस्यचिद्योगः कस्यचिज्ज्ञाननिश्चय ।
मम त्वभिमतः साधो सुसाध्यो ज्ञाननिश्चय ॥ (६।१३।८)
द्वौ क्रमौ चित्तनाशस्य योगो ज्ञान च राघव ।
योगस्तद्वृत्तिरोधो हि ज्ञानं सम्यगवेक्षणम् ॥ (५।७८।८)
चित्तचित्तपरिस्पन्दपक्षयोरेकसक्षये ।
स्वयं गुणो गुणी स्थित्वा नश्यतो द्वौ न संशय (५।७८।७)

संसार से पार उतरने की युक्ति का नाम योग है। वह चित्त को शान्त करने वाली युक्ति दो प्रकार की है। इसका एक प्रकार है आत्मज्ञान और दूसरा है प्राण-निरोध। यद्यपि दोनो मार्गो का नाम योग है, तथापि "प्राण निरोध"के लिये ही "योग" शब्द अधिक प्रचलित है। किसी के लिये योग-मार्ग कठिन है, किसी के लिये ज्ञान-मार्ग कठिन है। मेरी राय मे तो ज्ञान-निश्चय का अभ्यास ज्यादा सुगम है। चित्त को शान्त करने के दो उपाय है - एक योग और दूसरा ज्ञान। योग का अर्थ है चित्तकी वृत्तियो का निरोध करना और ज्ञान का अर्थ है यथावस्थित वस्तु को जानना। चित्त और चित्त की वृत्ति (स्पन्दन) दोनो मे से किसी एक का क्षय होने से दूसरे का भी क्षय हो जाता है। एक गुणी है, दूसरा उसका गुण है, एक के नष्ट होने पर दोनो ही नष्ट हो जाते है, इसमे कोई सन्देह नहीं है।

(५) योग की निष्ठा (प्राप्य अवस्था) :—

जीवस्य च तुरीयाख्या स्थितिर्या परमात्मनि ।
अवस्थाबीजनिद्रादिनिर्मुक्ता चित्सुखात्मिका (६।१२८।५१)
योगस्य सेयं वा निष्ठा सुखं सवेदनं महत् ॥ (६।१२८।५१)
मनस्यस्तंगते पुंसां तदन्यन्नोपलभ्यते ।
प्राशान्तामृतकल्लोले केवलामृतवारिधौ ॥ (६।१२८।५२)

जीव की परमात्मा मे उस प्रकार की स्थिति जिसका नाम तुर्या है, जो जाग्रत्, स्वप्न और सुषुप्ति आदि अवस्थाओं के बीज से रहित है, जो आनन्द और चितिका अनुभव है, और परम ज्ञान और आनन्द

है, वही योग का प्राप्य अनुभव है। उस स्थिति का अनुभव बिना उस अमृत के समुद्र मे, जिसमे की सब लहरे शान्त हो गई है, मन के अस्त हुए, असम्भव है।

(६) तीन प्रकार का योगाभ्यास :—

एकतत्त्वघनाभ्यासः प्राणाना विलयस्तथा।
मनोविनिग्रहश्चेति योगशब्दार्थसंग्रह॰ ॥ (६।६९।२७)
एकार्थाभ्यमनप्राणरोधचेत परिक्षया ।
एकस्मिन्नेव संसिद्धे ससिध्यन्ति परस्परम् ॥ (६।६९।३०)
त्रिष्वेतेषु प्रयोगेषु मन॰प्रशमनं वरम्।
साध्यं विद्धि तदेवाशु यथा भवति तच्छिवम् ॥ (६।६९।२९)

योग (संसार से पार उतरने की युक्ति) शब्द के तीन अर्थ है :— (१) तत्त्व का गहरा अभ्यास, (२) प्राणो का निरोध और (३) मन का निग्रह। इन तीनो—एक तत्त्व का अभ्यास, प्राण निरोध और चित्त-नाश—मे से किसी एक का अभ्यास हो जाने पर तीनो ही सिद्ध हो जाते है। इन तीनो प्रयोगो में से मन को शान्त करना सबसे उत्तम है। इसके सिद्ध हो जाने पर शीघ्र ही कल्याण हो जाता है।

१—एक तत्त्व का गहरा अभ्यास :—

एकतत्त्वघनाभ्यासाच्छान्तं शाम्यत्यल मनः।
तल्लीनत्वात्स्वभावस्य तेन प्राणोऽपि शाम्यति ॥ (६।६९।४८)

एक तत्त्व के गहरे अभ्यास से मन सहज में शान्त हो जाता है। मन के स्वभाव मे लीन हो जाने पर प्राण भी शान्त हो जाता है।

एक तत्त्व के गहरे अभ्यास करने की भी योगवासिष्ठ मे तीन रीतियॉ वर्णन की गई है —ब्रह्म-भावना, पदार्थों के अभाव की भावना और केवलभावना। उनका विवरण नीचे दिया जाता है।

(अ) ब्रह्म-भावना :—

विचार्य यदनन्तात्मतत्त्वं, तन्मयतां नय।
मनस्ततस्तल्लयेन तदेव भवति स्थिरम् ॥ (६।६९।४९)
प्रत्याहारवतां चेत स्वर्थं भोग्यक्षयादिव।
विलीयते सह प्राणै. परमेवावशिष्यते ॥ (६।६९।५२)

यथैव भावयत्यात्मा सततं भविष्यति स्वयम् ।
तथैवापूर्यते शक्त्या शीघ्रमेव महानपि ॥ (४।११।५९)
भाविता शक्तिरात्मानमात्मतां नयति क्षणात् ।
अनन्तमखिल प्रावृड् मिहिका महती यथा ॥ (४।११।६०)

अनन्त आत्मतत्त्व का विचार करके मन को तन्मय बनाने का यत्न करना चाहिये। मन के तल्लीन होने पर वह स्थिर हो जाता है। आत्मतत्त्व (ब्रह्म) मे मन को स्थिर करने से प्राणो सहित मन ऐसे लीन हो जाता है जैसे कि वह भोग्य पदार्थो का क्षीण होने पर हो जाता है। आत्मा जैसी-जैसी भावना करता है वह शीघ्र ही वैसा ही हो जाता है और वैसी ही शक्ति से पूर्ण हो जाता है। जैसे बरसाती नाले बारिश होने से बड़ी-बड़ी नदियाँ बन जाते है वैसे ही भावना द्वारा मन आत्मा होकर अनन्त और सब कुछ हो जाता है (अर्थात अपने आप को ब्रह्म समझते-समझते वह एक दिन ब्रह्म ही बन जाता है)।

(आ) पदार्थों के अभाव की भावना :—

सत्यदृष्टौ प्रपञ्चायामसत्ये क्षयमागते ।
निर्विकल्पचिदच्छात्मा स आत्मा समवाप्यते ॥ (४।२१।४३)
भ्रमस्य जागतस्यास्य जातस्याकाशवर्णवत् ।
अत्यन्ताभावसम्बोधे यदि रूढिरलं भवेत् ॥ (३।७।२७)
तज्ज्ञातं ब्रह्मणो रूपं भवेन्नान्येन कर्मणा ।
दृश्यात्यन्ताभावतस्तु ऋते नान्या शुभा गति ॥ (३।७।२८)
जगन्नाम्नोऽस्य दृश्यस्य स्वसत्तासम्भव विना ।
बुध्यते परमं तत्त्व न कदाचन केनचित् ॥ (३।७।३०)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ द्रष्टृदृश्यदृशा मन· ।
एकध्याने परे रूढे निर्विकल्पसमाधिनि ॥ (३।२१।७६)
वासनाक्षयबीजेऽस्मिन्किञ्चिदङ्कुरिते हृदि ।
क्रमान्नोदयमेष्यन्ति रागद्वेषादिका दृश ॥ (३।२१।७७)
संसारसम्भवश्चाय निर्मूलत्वमुपेष्यति ।
निर्विकल्पसमाधानं प्रतिष्ठामलमेष्यति ॥ (३।२१।७८)
अत्यन्ताभावसम्पत्ति विनाहन्ताजगत्स्थिते ।
अनुत्पादमयी ह्येषा नोदेत्येव विमुक्तता ॥ (३।२१।१२)
अत्यन्ताभावसम्पत्तौ ज्ञातृज्ञेयस्य वस्तुन. ।
युक्त्या शास्त्रैर्यतन्ते ये ते ब्रह्माभ्यासिन स्थिता ॥ (३।२२।२७)

सर्गादावेव नोत्पन्नं दृश्यं नास्त्येव तत्सदा ।
इदं जगदहं चेति बोधाभ्यास उदाहृतः ॥ (३।२२।२८)
दृश्यासम्भवबोधो हि ज्ञानं ज्ञेयं च कथ्यते ।
तदभ्यासेन निर्वाणमित्यभ्यासो महोदय (३।२२।३१)

असत्य दृष्टि के क्षीण हो जाने पर और सत्य दृष्टि के दृढ़ हो जाने पर आत्मा निर्विकल्प और शुद्ध चितिका आकार धारण कर लेता है, जगत् रूपी भ्रम के, जो कि आकाश के रङ्ग की नाईं देखने मात्र को है वास्तविक नहीं है, अत्यन्त अभाव के ज्ञान के दृढ़ हो जाने पर ब्रह्म के रूप का ज्ञान होता है, अन्य प्रकार से नहीं। दृश्य जगत् के अत्यन्त अभाव की भावना के बिना दूसरी और कोई शुभ गति नहीं है। इस जगत् नाम वाले दृश्य की सत्ता को असम्भव समझे बिना कभी भी कोई परम तत्त्व को नहीं जान सकता। द्रष्टा, दर्शन और दृश्य सब को अत्यन्त असत् समझकर निर्विकल्प समाधि मे एकतत्त्व के ध्यान मे निमग्न होने पर, हृदय में वासना के क्षय के अकुर का बीज आरोपित होने पर, क्रम से राग द्वेष आदि की उत्पत्ति नहीं होती, ससार की भावना निर्मूल हो जाती है और निर्विकल्प समाधि भी दृढ़ होने लगती है। अहंभाव और जगत् के अत्यन्त असत् होने का अभ्यास किये बिना नित्यरूप मुक्ति का अनुभव उदय ही नहीं होता। जो लोग युक्ति और शास्त्र के अध्ययन द्वारा ज्ञाता और ज्ञेय दोनो को अत्यन्त असत् समझने का प्रयत्न करते है वे ब्रह्माभ्यासी कहलाते है। यह जगत्, मै और सब दृश्य वस्तुये कभी न उत्पन्न हुई है, और न है—इस प्रकार का निश्चित ज्ञान और ज्ञान का वास्तविक अभ्यास है। दृश्य के असम्भव होने के ज्ञान का ही नाम ज्ञान है। यही जानने योग्य भी है। इसके अभ्यास से ही निर्वाण की प्राप्ति होती है। इसलिये अभ्यास बड़ी चीज है।

(इ) केवलीभाव :—

यद्द्रष्टुरस्याद्रष्टृत्वं दृश्याभावे भवेद्बलात् ।
तद्विद्धि केवलीभावं तत एवासत सत (३।४।८३)
तत्तामुपगते भावे रागद्वेषादिवासना ।
शाम्यन्त्यस्पन्दिते वाते स्पन्दनक्षुब्धता यथा ॥ (३।४।८४)
त्रिजगत्त्वमहं चेति दृश्येऽसत्तामुपागते ।
द्रष्टु स्यात्केवलीभावस्तादृशो विमलात्मन ॥ (३।४।८६)

अहं त्वं जगदित्यादौ प्रशान्ते दृश्यसंभ्रमे ।
स्यात्तादृशी केवलता स्थिते द्रष्टर्यवीक्षणे ॥ (३।४।६८)

दृश्य के अत्यन्त अभाव होने पर जब द्रष्टा का द्रष्टृत्व (द्रष्टापन) आप ही लय हो जाता है तब जो सत्ता शेष रहती है उसे केवलीभाव कहते है। जैसे हवा के रुक जाने पर उसकी क्रियाये शान्त हो जाती है वैसे ही उस भाव (केवलीभाव) के प्राप्त हो जाने पर राग द्वेष आदि की सभी वासनाये शान्त हो जाती है। तीनो जगत्, तुम, मै और सब दृश्य शान्त हो जाने पर द्रष्टा को अपने शुद्ध आत्म स्वरूप होने का केवलीभाव अनुभव मे आने लगता है। मै, तुम, और जगत् आदि दृश्य के भ्रम के शान्त हो जाने पर और द्रष्टा के अनुभव मे न आने पर केवलता का अनुभव उदय होता है।

२—प्राणों की गति का निरोध:—

तालवृन्तस्य सस्पन्दे शान्ते शान्तो यथानिलः ।
प्राणानिलपरिस्पन्दे शान्ते शान्तं तथा मनः ॥ (६।६९।४१)
तस्मिन्संरोधिते नूनमुपशान्तं भवेन्मन । (५।७८।१५)
मन स्पन्दोपशान्त्यायं संसारः प्रविलीयते ॥ (५।७८।१६)
प्राणशक्तौ निरुद्धाया मनो राम विलीयते ।
द्रव्यच्छायानु तद्द्रव्यं प्राणरूपं हि मानसम् ॥ (५।१३।८३)

जैसे पखे की गति रुक जाने पर हवा की गति रुक जाती है वैसे ही प्राणो की गति के रुक जाने पर मन शान्त हो जाता है। प्राण के निरोध करने से अवश्य ही मन शान्त हो जाता है। मन के शान्त होने पर अवश्य ही यह ससार विलीन हो जाता है। प्राण की शक्ति के निरुद्ध हो जाने पर अवश्य ही हे राम ! मन विलीन हो जाता है। जैसे द्रव्य की छाया की गति द्रव्य की गति के समान होती है वैसे प्राण का रूप भी मानसिक है।

(अ) प्राण और मन का सम्बन्ध चित्त का ही बनाया हुआ है :—

तेन सङ्कल्पित प्राण प्राणो मे गतिरित्यपि ।
न भवामि विनानेन तेन तत्तत्परायणम् ॥ (६।१३९।२)
एवं यन्मनसाभ्यस्तमुपलब्धं तथैव तत् ।
तेन मे जीवितं प्राणा इति प्राणे मन स्थितम् ॥ (६।१३९।१०)

मनने ही प्राणो की कल्पना की है और इस बात की भी कल्पना की है कि प्राण उसकी गति है और प्राण के बिना उसकी स्थिति नहीं है। इस कारण से ही वह प्राण के ऊपर निर्भर रहता है। मन जिसका अभ्यास कर लेता है उसी का अनुभव करता है। मन समझता है कि प्राण उसका जीवन है, इसलिये ही प्राण मे मन की स्थिति है।

(आ) प्राणविद्या :—

सर्वदु खक्षयकरी सर्वसौभाग्यवर्धिनी । (६।२४।८)
कारणं जीवितस्येह प्राणचिन्ता समाश्रिता ॥ (६।२४।९)
इडा च पिङ्गला चास्य देहस्य मुनिनायक ।
सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते ॥ (६।२४।२०)
पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु ।
ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम् ॥ (६।२४।२१)
सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥ (६।२४।२२)
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत्परिवर्धते ।
वाताहते लतापत्रजाले बहिरिवाभित ॥ (६।२४।२३)
वृद्धिं नीत स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन्प्रसरत्यथ ॥ (६।२४।२४)
प्राणापानसमानाद्यै स्तत. स हृदयानिल ।
संकेतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राकारचेष्टितै ॥ (६।२४।२५)
हृत्पद्मयन्त्रत्रितये समस्ता प्राणशक्तय ।
ऊर्ध्वाध प्रसृता देहे चन्द्रबिम्बादिवांशव ॥ (६।२४।२६)
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।
उत्पतन्ति पतन्त्याशु ता एता प्राणशक्तय ॥ (६।२४।२७)
स एष हृत्पद्मगत प्राण इत्युच्यते बुधै ।
अस्य काचिन्मुने शक्ति. प्रस्पन्दयति लोचने ॥ (६।२४।२८)
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥ (६।२४।२९)
बहुनात्र किमुक्तेन सर्वमेव शरीरके ।
करोति भगवान्वायुर्यन्त्रेहामिव यान्त्रिक ॥ (६।२४।३०)
तत्रोर्ध्वाधो द्विसंकेतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटौ द्वौ वरानिलौ ॥ (६।२४।३१)

सहस्त्रविनिकृत्ताब्जाद्बिसतन्तुलवादपि
दुर्लक्ष्या विद्यमानापि गति सूक्ष्मतराऽनयो ॥ (६।२४।३७)
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थित ॥ (६।२९।३)
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन्स्पन्दशक्ति. सदागति ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थित· ॥ (६।२९।४)
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थ सुखमेधते ।
प्राणस्याभ्युदयो ब्रह्मन्पद्मपत्राद्धृदि स्थितात् ॥ (६।२९।२९)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते प्राणोऽस्तं यात्यय बहिः ।
अपानस्योदयो बाह्याद्द्वादशान्तान्महामुने ॥ (६।२९।३०)
अस्तङ्गतिरथाम्भोजमध्ये हृदयसंस्थिते ।
प्राणो यत्र समायाति द्वादशान्ते नभ.पदे ॥ (६।२९।३१)
पदात्तस्मादपानोऽयं खादेति समनन्तरम् ।
बाह्याकाशोन्मुखो प्राणो वहत्यग्निशिखा यथा ॥ (६।२९।३२)
हृदाकाशोन्मुखोऽपानो निम्ने वहति वारिवत् ॥ (६।२५।३३)
अपानशशिनोऽन्तस्था कला प्राणविवस्वता ॥ (६।२९।३६)
यत्र ग्रस्ता तदासाद्य पदं भूयो न शोच्यते ।
प्राणार्कस्य तथाऽन्तस्था यत्रापानसितांशुना ॥ (६।२९।३७)
ग्रस्ता तत्पदमासाद्य न भूयो जन्मभाड्नर· ।
प्राण एवार्कता याति सबाह्याभ्यन्तरेऽम्बरे ॥ (६।२९।३८)
आप्यायनकरी पश्चाच्छक्तितामधितिष्ठति ।
प्राण एवेन्दुता त्यक्त्वा शरीराप्यायकारणीम् ॥ (६।२९।३९)
क्षणादायाति सूर्यत्वं सशोषणकरं पदम् ।
अर्कता सम्परित्यज्य न यावच्चन्द्रता गत ॥ (६।२९।४०)
प्राणस्तावद्विचार्यान्तेऽदेशकाले न शोच्यते ।
हृदि चन्द्रार्कयोर्ज्ञात्वा नित्यमस्तमयोदयम् ॥ (६।२९।४१)
आत्मनो निजमाधारं न भूयो जायते मन ।
सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मि सगमागमम् ॥ (६।२९।४२)
अपानेऽस्तङ्गते प्राण समुदेति हृदम्बुजात् ॥ (६।२९।४७)
प्राणे त्वस्तङ्गते बाह्यादपान प्रोदित क्षणात् ॥ (६।२९।४८)

प्राणविद्या से जीवके सब दु खोका नाश होता है और सब प्रकार के सौभाग्य की वृद्धि होती है। शरीर के मेरुदण्ड (पार्श्वकोष्ठ)

के मध्य मे दो मिली हुई कोमल इडा और पिङ्गला नामक नाड़ियाँ स्थित हैं। अस्थि और मास से बने हुए, ऊपर और नीचे को जाने वाली नालियो समेत, कोमल पखड़ियों वाले कमल के फूल के जोड़ो के समान, तीन यन्त्र (शरीर के ऊपरी भाग मे) स्थित है। इन यन्त्रो के पत्र वायु के प्रवेश से विकसित होते है। वायु से व्याप्त होने पर उनके पत्र धीरे-धीरे हिलते है। उन पत्तो के हिलने से वायु की वृद्धि होती है, जैसे वायु द्वारा लता और पत्रो के स्पन्दित होने पर बाहर चारो ओर हवा फैलती है। भीतर जब वायु का आकार बढता है तो वह वायु ऊपर नीचे चारो ओर शरीर मे नाड़ियो द्वारा फैलती है। हृदय मे प्रविष्ट वायु शरीर मे फैल कर नाना प्रकार की चेष्टाये करती हुई और विशेष स्थानो मे रहती हुई प्राण, अपान, समान, व्यान और उदान नामो से प्रसिद्ध होती है। शरीर के भीतर हृदय मे स्थित तीनो यन्त्रो मे फैलती है जैसे चन्द्रमा से किरणे फैलती है। वे प्राणशक्तियाँ जाती है, आती हैं, आकर्षण करती है, हरण करती हैं, विहार करती है, ऊपर चढ़ती हैं, नीचे गिरती है। हृदयकमल मे रहने वाली वायु प्राण कहलाती है, इसकी एक शक्ति तो आँखो मे जाकर उनका सञ्चालन करती है, एक त्वचा मे जाती है, एक नाक मे, एक भोजन को पचाती है, एक जिह्वा मे जाकर वाणी का सञ्चालन करती है। बहुत कहने से क्या, सारे शरीर को भगवान् प्राण इस प्रकार चलाता है जैसे कि कोई यान्त्रिक (इञ्जीनियर) किसी यन्त्र को चलाता हो। शरीर के भीतर रहने वाली वायु के दो विशेष भाग है, एक ऊपर की ओर जाता है और दूसरा नीचे की ओर—उनके नाम है प्राण और अपान। कमल की नाल एक तन्तु के हज़ारवे हिस्से से भी सूक्ष्म और दुर्लक्ष्य गति प्राण और अपान की है। देह के बाहर और भीतर ऊपरी भाग मे सदा-गति और स्पन्दशक्ति वाला प्राण सदा रहता है। देह के बाहर और भीतर नीचे के भाग मे सदागति और स्पन्दशक्ति वाला अपान सदा रहता है। प्राण और अपान की गति को जान कर और वश मे करके योगी स्वस्थ रहकर सुख भोगता है। हृदय मे स्थित कमलपत्र से प्राण का उदय होता है और द्वादश (१२) अङ्गुल तक बाहर आकर वह अस्त हो जाता है। अपान का १२ अङ्गुल दूरी पर उदय होकर भीतर हृदय मे स्थित कमल के मध्य में अस्त होता है। जहाँ बारह

अंगुलपर बाहर प्राणका अस्त होता है वहींसे प्राणके अस्तके पीछे अपानका उदय होता है। प्राणकी गति अग्निशिखाकी नाई हृदयसे ऊपरकी ओर बाहरको है, और अपानकी गति जलकी नाई हृदय आकाशकी ओर बाहर से भीतरको नीचेकी ओर है। अपान रूपी चन्द्रमाकी कला जब और जहाँ प्राण रूपी सूर्य द्वारा ग्रस्त हो जाती है (अर्थात् जब और जहाँ अपान और प्राण एक होते हैं) उस स्थानको प्राप्त करके फिर शोक नही होता (अर्थात् उस समयही निस्पन्द अवस्थाका अनुभव होता है जो कि आत्माकी अवस्था है)। इसी प्रकार जब प्राणकी कलाको अपान ग्रस्त कर लेता है (अर्थात् जहाँ और जब प्राण और अपान एक हो जाते हैं और स्पन्दन नहीं होता) उस स्थानको प्राप्त करके फिर जन्म नहीं होता। भीतर और बाहर रहनेवाली वायु ही प्राण और अपान का, जो कि शरीर को पुष्ट करते है, रूप धारण करती है। जब बाहर (१२ अगुल पर) प्राण तो शान्त हो जाए और अपान का उदय न हो, तब ध्यान लगाने पर शोक नहीं होता। इसी प्रकार हृदयके भीतर जब अपान शान्त हो जाए और प्राणका उदय अभी न हुआ हो, उस समय ध्यान लगाने से पुनर्जन्म नहीं होता, क्योकि वही आत्मा का आधार है। वह ऐसा स्थान है जिसमे प्राण और अपान, उदय और अस्त, सूर्य और चन्द्रमा, दोनो का समागम होता है। हृदय मे अपान के अस्त होने पर प्राण का उदय होता है और बाहर प्राण का अस्त होने पर अपान का उदय होता है। इन दोनो उदय और अस्त के बीच की अवस्था, जिसमे प्राण और अपान दोनो ही की गति का अनुभव नहीं होता, आत्मा की निजी अवस्था है। उसमे स्थित होना ही योगी का ध्येय है। उसमे तब नित्य स्थिति होती है जब कि प्राण की गति का बिलकुल निरोध हो जाए।

(इ) स्वाभाविक प्राणायामः—

जाग्रत स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तम ।
प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे शृणु ॥ (६/१।२५।५)
बाह्योन्मुखत्व प्राणानां यद्हृदम्बुजकोटरात् ।
स्वरसेनास्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदु ॥ (६/१।२५।६)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामध ।
प्राणानामङ्गसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ॥ (६/१।२५।७)

बाह्यात्परापतत्यन्तरपाने यत्नवर्जितः ।
योऽयं प्रपूरण स्पर्शो विदुस्तमपि पूरकम् ॥ (६।२९।८)
अपानेऽस्तङ्गते प्राणो यावन्नाभ्युदितो हृदि ।
तावत्सा कुम्भकावस्था योगिभिर्यानुभूयते ॥ (६।२९।९)
रेचक कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थित ।
अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ॥ (६।२९।१०)
स्वभावा सर्वकालस्था. सम्यग्यत्नविवर्जिता ।
ये प्रोक्ता. स्फारमतिभिस्ताञ्छृणु त्वं महामते ॥ (६।२९।११)
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ताद्बाह्यादभ्युदित प्रभो ।
यो वातस्तस्य तत्रैव स्वभावात्पूरकादय· ॥ (६।२९।१२)
मृदन्तरस्था निष्पन्नघटवद्या स्थितिर्बहि ।
द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रसमसंमुखे ॥ (६।२५।१३)
व्योम्नि नित्यमपानस्य तं विदु कुम्भकं बुधा. ।
बाह्योन्मुखस्य वायोर्या नासिकाग्रावधिर्गति· ॥ (६।२९।१४)
तं बाह्यपूरकं त्वाय विदुर्योगविदो जना ।
नासाग्रादपि निर्गत्य द्वादशान्तावधिर्गति ॥ (६।२९।१९)
या वायोस्त विदुर्धीरा अपर बाह्यपूरकम् ।
बहिरस्तङ्गते प्राणे यावन्नापान उद्गत ॥ (६।२९।१६)
तॉवत्पूर्णं समावस्थ बहिष्ठ कुम्भक विदु. ।
यत्तदन्तर्मुखत्वं स्यादपानस्योदय विना ॥ (६।२५।१७)
त बाह्यरेचकं विद्याच्चिन्त्यमानं विमुक्तिदम् ।
द्वादशान्ताद्यदुत्थाय रूपपीवरता परा ॥ (६।२९।१८)
अपानस्य बहिष्ठं तमपरं पूरकं विदुः ।
बाह्यानान्तरॉश्चैतान्कुम्भकादीननारतम् ॥ (६।२९।१९)
प्राणापानस्वभावांस्तान्बुध्वा भूयो न जायते (६।२९।२०)
गच्छतस्तिष्ठतो वापि जाग्रत स्वपतोऽपि वा ॥ (६।२९।२१)
एते निरोधमायान्ति प्रवृत्त्याऽतिचलानिला ।
यत्करोति यदश्नाति बुद्ध्यैवालमनुस्मरन् ॥ (६।२९।२२)
कुम्भकादीन्नर स्वान्तस्तत्र कर्ता न किञ्चन ।
अव्यग्रामस्मिन्व्यापारे बाह्यं परिजहन्मन. ॥ (६।२९।२३)
दिनै. कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ।
एतदभ्यसतः पुंसो बाह्ये विषयवृत्तिषु ॥ (६।२९।२४)

बध्नाति रति चेत स्वद्तौ ब्राह्मणो यथा। (६।२५।२५)
अस्तङ्गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ॥ (६।२५।५०)
बहि कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते।
अपानेऽस्तङ्गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ॥ (६।२५।५१)
अन्त कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते।
प्राणरेचकमालम्ब्य अपानाद्दूरकोटिगम् ॥ (६।२५।५२)
स्वच्छं कुम्भकमभ्यस्य न भूय. परितप्यते।
अपाने रेचकाधारं प्राणपूरान्तरस्थितम् ॥ (६।२५।५३)
स्वमस्थं पूरकं दृष्ट्वा न भूयो जायते नर।
प्राणापानावुभावन्तयत्रै तौ विलयं गतौ ॥ (६।२५।५४)
तदालम्ब्य पदं शान्तमात्मानं नानुतप्यते।
प्राणभक्षोन्मुखेऽपाने देशं कालं च निष्कलम् ॥ (६।२५।५५)
विचार्य बहिरन्तर्वा न भूय परिशोच्यते।
अपानभक्षणपरे प्राणे हृदि तथा बहि ॥ (६।२५।५६)
देशं कालं च सम्प्रेक्ष्य न भूयो जायते मन:।
यत्र प्राणो ह्यपानेन प्राणेनापान एव च ॥ (६।२५।५७)
निगीर्णौ बहिरन्तश्च देशकालौ च पश्यतौ।
क्षणमस्तं गतप्राणमपानोदयवर्जितम् ॥ (६।२५।५८)
अयत्नसिद्धबाह्यस्थं कुम्भकं तत्पदं विदु।
अयत्नसिद्धो ह्यन्तस्थकुम्भक परमं पदम् ॥ (६।२५।५९)
एतत्तदात्मनो रूपं शुद्धैषा परमैव चित्।
एतत्तत्तत्सदाभासमेतत्प्राप्य न शोच्यते ॥ (६।२५।६०)

जो सबसे उत्तम प्राणायाम है और जिसको ज्ञानी लोग सोते जागते करते रहते है उसको अपने कल्याण के लिए सुनो। हृदय कमल के कोश से (फेफड़े से) प्राण के बाहर निकलने का नाम रेचक है। बाहर बारह अगुल से प्राणो के भीतर के अङ्गो मे लाने का नाम पूरक है। बाहर से अपान के अन्दर आजाने पर उसके द्वारा भीतर के अङ्गो को यत्न से भरने का नाम भी पूरक है। हृदय मे आकर जब अपान अस्त हो जाए और वहाँ से प्राणका उदय न हो, तो वह अवस्था कुम्भक कहलाती है। योगी लोगो को उसका अनुभव होता है। रेचक कुम्भक और पूरक भी तीन प्रकार के हैं। वे स्वाभाविक है और सदा होते रहते हैं, उनको करने के लिये विशेष यत्न की आवश्यकता नहीं

है। बुद्धिमानो ने जिस प्रकार उनका वर्णन किया है वह सुनो। जो वायु बारह अंगुल बाहर से उदय होती है उसके वहीं पर (बाह्य) पूरक आदि प्राणायाम होते है। नाक से बाहर बारह अंगुलकी दूरी पर, मिट्टी मे अप्रकटित घड़े की नाई, जब वायु आकाश मे स्थित रहती है तो उसे बाह्य कुंभक कहते है। बाहर की ओर जानेवाली वायु के नाककी फुङ्गल तक जानेको योग जागनेवाले लोग प्रथम बाह्य पूरक कहते हैं, और नाक की फुङ्गल से बाहर बारह अगुल तक प्राण के जाने को धीर लोग दूसरा बाह्य पूरक कहते है। प्राण के बाहर जाकर अस्त हो जाने पर जब तक कि वहाँ से अपान का उदय नहीं होता उस पूर्ण और सम अवस्था को बाह्य कुंभक कहते है। अपान के उदय होने से पूर्व जो उसकी अन्दरकी ओर जाने की प्रवृत्ति होने लगती है उस मुक्तिदायक प्राणायाम को बाह्य रेचक कहते है। बारह अङ्गुल बाहर से उठकर अपान का आकार-मय होना दूसरा पूरक कहलाता है। इन बाहरी और भीतरी प्राणो के स्वभावो, कुभक आदि को जानकर योगी दूसरा जन्म नहीं लेता। चलते, ठहरते, सोते, जागते, इन प्राणायामो को करते रहने से स्वाभाविक चञ्चल वृत्तिवाले प्राण भी वश मे आ जाते है। इन प्राणायामो को करता रहता हुआ पुरुष बुद्धिको इनमे लगाकर जो चाहे करे और खाये पिये, उसको कर्तृत्वका स्पर्श नहीं होता। इस अभ्यास मे खूब लग कर, बाहर से मनको रोक कर, कुछ दिन मे मनुष्य केवल पदको प्राप्त कर लेता है। इनका अभ्यास करने पर मनको बाहर के विषयो मे आनन्द नहीं आता, जैसे ब्राह्मण को कुत्ते के मांस मे (खाल मे) मजा नहीं आता। जब प्राण बाहर आकर अस्त हो जाए और अपानका उदय होने को हो (हुआ न हो), उस बाह्य कुभकका अवलम्बन करके योगी शोक से रहित हो जाता है। जब हृदय मे अपान का अस्त हो जाए और प्राण का उदय न हुआ हो, उस भीतरी कुभक का अवलंबन करके भी योगी शोक से पार हो जाता है। प्राण को निकाल कर अपान को ग्रहण न करके जो शुद्ध (बाह्य) कुम्भक होता है उसका अभ्यास करके योगी को परिताप नहीं होता। अपान को भीतर लेकर प्राण को बाहर न निकाल कर जो भीतरी कुभक होता है उसका अभ्यास करने से मनुष्य का पुनर्जन्म नही होता। प्राण और अपान दोनो ही जब भीतर लीन हो जाएँ, उस अवस्था का अभ्यास करके आत्मा के शान्त हो जाने पर शोक नहीं होता। प्राण को भक्षण करने को जब

अपान उद्यत होता है उस कल्पना रहित काल का ध्यान करने से फिर शोक नहीं होता। इसी प्रकार अपान को भक्षण करने को जब प्राण उद्यत होता है उस देश और काल का ध्यान करके शोक नहीं होता। जब और जहाँ बाहर और भीतर प्राण और अपान एक दूसरे को निगल जाते है और क्षण भर के लिये प्राण वायु की गति रुक जाती है, प्राण और अपान दोनो का अभाव हो जाता है, उस बिना किसी यत्न किये सिद्ध अवस्था को बाहर और भीतर का कुम्भक कहते हैं; उस अवस्था मे ही आत्मा के शुद्ध रूप का भान होता है। उसमे स्थिर होकर शोक नहीं होता।

(ई) प्राणों की गति को रोकने की युक्तियाँ :—

वैराग्यात्कारणाभ्यासाद्युक्तितो व्यसनक्षयात्।
परमार्थावबोधाच्च रोध्यन्ते प्राणवायव.॥ (५।१३।८९)

शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासयोगत।
अनास्थायां कृतास्थायां पूर्वसंसारवृत्तिषु॥ (५।७८।१८)

यथाभिवाञ्छितध्यानाच्चिरमेकतयोदितात्।
एकतत्त्वघनाभ्यासात्प्राणस्पन्दो निरुद्धयते॥ (५।७८।१९)

पूरकादिनिजायामादृढाभ्यासादखेदजात्।
एकान्तध्यानसयोगात्प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२०)

ओङ्कारोच्चारणप्रान्तशब्दतत्वानुभावनात्।
सुषुप्ते संविदो जाते प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२१)

रेचके नूनमभ्यस्ते प्राणे स्फारे खमागते।
न स्पृशत्यङ्गरध्राणि प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२२)

पूरके नूनमभ्यस्ते पूरादृगिरिघनास्थते।
प्राणे प्रशान्तसञ्चारे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२३)

कुम्भके कुम्भवत्कालमनन्तं परितिष्ठति।
अभ्यासात्स्तंभिते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२४)

तालुमूलगता यत्नाज्जिह्वयाक्रम्य घंटिकाम्।
ऊर्ध्वरन्ध्रगते प्राणे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते॥ (५।७८।२५)

समस्तकलनोन्मुक्ते न किञ्चिन्नाम सूक्ष्मखे।
ध्यानात्संविदि लीनायां प्राणस्पन्दो निरुद्धयते॥ (५।७८।२६)

द्वादशाङ्गुलपर्यन्ते नासाग्रे विमलाम्बरे।

सविद्दृशि प्रशाम्यन्त्यां प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (६।७८।२७)
भ्रूमध्ये तारकालोकशान्तावन्तमुपागते ।
चेतने केतने बुद्धे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (६।७८।२९)
अभ्यासादूर्ध्वरन्ध्रेण तालूर्ध्वं द्वादशान्तगे ।
प्राणे गलितसवृत्ते प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (६।७८।२८)
झटित्येवं यदुद्भूतं ज्ञानं तस्मिन्दृढाश्रिते ।
असंश्लिष्टविकल्पांशे प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (६।७८।३१)
तस्मात्संविन्मये शुद्धे हृदये हृतवासने ।
बलान्नियोजिते चित्ते प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (६।७८।३८)
एभि क्रमैस्तथान्यैश्च नानासङ्कल्पकल्पितै. ।
नानादेशिकवक्रस्थै प्राणस्पन्दो निरुद्ध्यते ॥ (६।७८।३९)
अभ्यासेन परिस्पन्दे प्राणाना क्षयमागते ।
मन प्रशममायाति निर्वाणमवशिष्यते ॥ (६।७८।४६)

वैराग्य, कारणका अभ्यास, व्यसनक्षय, परमार्थका ज्ञान, शास्त्र और सज्जनोका संपर्क, अभ्यास, संसार की वस्तुओ मे आस्था का त्याग, ध्यान द्वारा प्राप्त एकता का अनुभव, एक तत्त्वका गूढ़ अभ्यास, पूरक आदि प्राणायामो का अभ्यास, एकान्त मे बैठकर ध्यान लगाना, ओकार के उच्चारण द्वारा शब्द तत्त्व की भावना, सुषुप्त अवस्था मे सवित् को ले जाना, रेचक का अभ्यास, प्राण को शान्त करने का अभ्यास, पूरक के अभ्यास द्वारा प्राण को शान्त करने का अभ्यास, तालू के मूल मे स्थित घटी को जिह्वा से दबाकर प्राण को ऊर्ध्वरन्ध्र मे लेजाना, सब कल्पनाओ को शून्याकार आत्मा मे लीन करके ध्यान लगाना, नाक की फुङ्गल से बारह अङ्गुल बाहर ध्यान लगाकर संवित् को लीन करना, भ्रुओ के मध्य मे स्थित तारे का ध्यान लगाकर चेतन आत्मा मे स्थिति प्राप्तकरना, अभ्यास द्वारा प्राण को ऊर्ध्वरन्ध्र द्वारा तालू से बारह अङ्गुल पर लेजाकर शान्त करना, अकस्मात् ही जो आत्मज्ञान उदय हो जाए उसमे दृढ़ता से स्थित होकर कल्पनाओ को लीन करना, चित्तको बलपूर्वक शुद्ध वासना रहित सवित्-मय आत्मा में लगाना आदि अनेक विधिओ द्वारा, जिनका अनेक गुरुओ ने उपदेश दिया है, प्राण की गति का निरोध हो जाता है। अभ्यास द्वारा प्राणो की गति के रुक जाने पर मन शान्त हो जाता है और निर्वाण ही शेष रह जाता है।

२५—ज्ञान की सात भूमिकायें

आत्मज्ञान के अभ्यास के अनेक मार्गों का योगवासिष्ठ के अनुसार विवरण ऊपर दिया जा चुका है। उसको पढने से पाठक के मन मे यह तो साफ जाहिर हो गया होगा कि ज्ञान को पूर्णतया प्राप्त करने के लिये अभ्यास की आवश्यकता है। केवल वाचिक ज्ञान से कुछ लाभ नहीं होता। ज्ञान का अभ्यास क्रमश होता है, और उस क्रम का एक ही जीवन मे आरम्भ और समाप्त होना भी साधारणतया सम्भव नहीं है। ज्ञान को प्राप्तकरने और उसको अभ्यास द्वारा सिद्ध करने मे अनेक जन्म लग जाते हैं। कितने समय और कितने जन्मो मे ज्ञान की सिद्धि और उससे जीवन्मुक्ति की प्राप्ति होगी यह प्रत्येक व्यक्ति के अपने ही पुरुषार्थ पर निर्भर है। जिनमे अधिक लगन होती है और जो अधिक यत्न करते है, वे जल्द ही परम पद को प्राप्त कर लेते है, जो ढीले-ढाले चलने वाले होते है वे देर मे। जब अत्यन्त तीव्र वैराग्य और तीव्र मुमुक्षा होती है तो क्षण भर में मोक्ष का अनुभव हो जाता है। इसलिये मोक्ष की वासना होने और मोक्ष का अनुभव होने मे कितने समय का अन्तर है यह नहीं बतलाया जा सकता। ज्ञानी और विद्वान् लोग केवल इसी बात का निर्णय कर सकते है कि ज्ञान-मार्ग का क्रम क्या है, किन किन सीढ़ियो पर चढ़कर ज्ञान की सिद्धि का इच्छुक अपने ध्येय पर पहुँच जाता है। ज्ञान के मार्ग पर जो जो विशेष क्रमिक अवस्थाएँ आती है उनका नाम योगवासिष्ठ मे भूमियाँ अथवा भूमिकाये है। जैनियो ने उनका नाम गुणस्थान रक्खा है, पातञ्जल योग मे उनको योग के अङ्ग कहा है। जैनियो के मतानुसार १४ गुणस्थान है, बौद्धो के अनुसार दस भूमियाँ है, पतञ्जलि के अनुसार योग के आठ अङ्ग है। योगवासिष्ठकार ने ज्ञान की सात भूमिकाएँ मानी है। हम यहाँ पर योगवासिष्ठ के अनुसार ज्ञानमार्ग की सात भूमिकाओ का वर्णन करेगे। योगवासिष्ठ मे भी तीन स्थानो पर इन भूमिकाओ का कुछ कुछ भिन्न विवरण दिया है। पाठको के विशेष परिचय के लिये हम तीनो स्थानो पर दिये हुए विवरण को यहाँ पर सक्षेपतः रखने का यत्न करेगे।

ज्ञान की सात भूमिकायें :—

इमा सप्तपदा ज्ञानभूमिमाकर्णयानघ ।
नानया ज्ञातया भूयो मोहपङ्के निमज्जसि ॥ (३।११८।१)
वदन्ति बहुभेदेन वादिनो योगभूमिका. ।
मम त्वभिमता नूनमिमा एव शुभप्रदा. ॥ (३।११८।२)

हे राघव ! ज्ञान की सात भूमिकाओ को अलग अलग जानकर तुम मोह के कीचड मे नहीं फँसोगे। बहुत से लोग योगभूमिकाओ को भिन्न भिन्न प्रकार से वर्णन करते हैं, मेरी राय मे तो वे शुभ गति को देनेवाली इस प्रकार है।

(१) योगभूमिकाओं का प्रथम विवरण :—

अवबोधं विदुर्ज्ञानं तदिदं सप्तभूमिकम् ।
मुक्तिस्तु ज्ञेयमित्युक्तं भूमिकासप्तकात्परम् ॥ (३।११८।३)
सत्यावबोधो मोक्षश्चैवेति पर्यायनामनी ।
सत्यावबोधो जीवोऽयं नेह भूय प्ररोहति ॥ (३।११८।४)
ज्ञानभूमि शुभेच्छाख्या प्रथमा समुदाहृता ।
विचारणा द्वितीया तु तृतीया तनुमानसा ॥ (३।११८।५)
सत्त्वापत्तिश्चतुर्थी स्यात्ततोऽससक्तिनामिका ।
पदार्थाभावनी षष्ठी सप्तमी तुर्यगा स्मृता ॥ (३।११८।६)
आसामन्ते स्थिता मुक्तिस्तस्या भूयो न शोच्यते ।
एतासां भूमिकाना त्वमिदं निर्वचनं श्रृणु ॥ (३।११८।७)
स्थित. किं मूढ एवास्मि प्रेक्ष्येऽहं शास्त्रसज्जनै. ।
वैराग्यपूर्वमिच्छेति शुभेच्छेत्युच्यते बुधै. ॥ (३।११८।८)
शास्त्रसज्जनसंपर्कवैराग्याभ्यासपूर्वकम् ।
सदाचारप्रवृत्तिर्या प्रोच्यते सा विचारणा ॥ (३।११८।९)
विचारणाशुभेच्छाभ्यामिन्द्रियार्थेष्वसक्तता ।
यात्र सा तनुताभावात्प्रोच्यते तनुमानसा ॥ (३।११८।१०)
भूमिकात्रितयाभ्यासाच्चित्तेऽर्थे विरतेर्वशात् ।
सत्यात्मनि स्थिति. शुद्धे सत्त्वापत्तिरुदाहृता ॥ (३।११८।११)
दशाचतुष्टयाभ्यासादसंसङ्गफलेन च ।
रूढसत्वचमत्कारात्प्रोक्तासंसक्तिनामिका ॥ (३।११८।१२)

भूमिकापञ्चकाभ्यासात्स्वात्मारामतया दृढम् ।
आभ्यन्तराणां बाह्यानां पदार्थानामभावनात् ॥ (३।११८।१३)
परप्रयुक्तेन चिरं प्रयत्नेनार्थभावनात् ।
पदार्थाभावनानाम्नी षष्ठी संजायते गति ॥ (३।११८।१४)
भूमिषट्कचिराभ्यासाद्भेदस्यानुपलम्भत. ।
यत्स्वभावैकनिष्ठत्व सा ज्ञेया तुर्यगा गति ॥ (३।११८।१५)
एषा हि जीवन्मुक्तेषु तुर्यावस्थेह विद्यते ।
विदेहमुक्तिविषयं तुर्यातीतमत. परम् ॥ (३।११८।१६)

आत्मा का बोध देनेवाले ज्ञान की सात भूमिकाये है, मुक्ति इन सातो भूमिकाओ से परे है। मोक्ष और सत्य का ज्ञान ये पर्यावाची शब्द है। जिसको सत्य का ज्ञान हो गया है वह जीव फिर जन्म नहीं लेता। सात भूमिकाये ये है -शुभेच्छा, विचारणा, तनुमानसा, सत्त्वापत्ति, असंसक्ति, पदार्थाभावनी, तुर्यगा। इनके अन्त मे मुक्ति है जिसको प्राप्त करके शोक नहीं रहता। अब इन भूमिकाओ का वर्णन सुनो —

१—शुभेच्छा—वैराग्य उत्पन्न होने पर इस प्रकार की इच्छा कि मै अज्ञानी क्यो रहूँ, क्यो न शास्त्र और सज्जनो की सहायता से सत्य को जानूँ शुभेच्छा कहलाती है।

२—विचारणा—शास्त्र के अध्ययन से और सज्जनो के सङ्ग से, वैराग्य और अभ्यास से सदाचार की ओर प्रवृत्ति का नाम विचारणा है।

३—तनुमानसा—शुभेच्छा और विचारणा के अभ्यास से इन्द्रियो के विषयो के प्रति असक्तता होने से जो मन की स्थूलता का कम होना है उसे तनुमानसा कहते है।

४—सत्त्वापत्ति—पूर्वोक्त तीनो भूमिकाओ के अभ्यास से, विषयो की ओर विरक्ति हो जाने पर, जब शुद्ध आत्मा मे चित्त की स्थिरता होने लगे तब सत्त्वापत्ति कहलाती है।

५—असंसक्ति—जब पूर्वोक्त चार अवस्थाओ का अभ्यास हो जाने के कारण संसार के विषयो मे असंसक्ति होने पर, सत्ता के प्रकाश मे मन स्थिर हो जाये तब उसे असंसक्ति कहते है।

६—जब पूर्वोक्त पॉचो भूमिकाओ के अभ्यास से आत्मा मे दृढ़ स्थिति हो जाने पर भीतर और बाहर के सब पदार्थों के अभाव की बड़े प्रयत्न से भावना करके उनको असत् समझ लिया जाये, तब पदार्थभावनी नामवाली भूमिका का उदय होता है।

७—तुर्यगा-पूर्वोक्त छ भूमिकाओं का अभ्यास हो जाने पर और भेद के न दिखाई देने पर जो आत्मभाव में अविचलितभाव से स्थिति हो जाती है उसे तुर्यगा कहते हैं। इसको ही तुर्या अवस्था कहते हैं और इसी को जीवन्मुक्ति कहते है। विदेह मुक्ति तो तुर्या अवस्था से परेका विषय है।

(२) ज्ञान की भूमिकाओं का दूसरा विवरण :—

शास्त्रसज्जनसम्पर्कैः प्रज्ञामादौ विवर्धयेत्।
प्रथमा भूमिकैषोक्ता योगस्यैव च योगिन ॥ (६।१२०।१)
विचारणा द्वितीया स्यात्तृतीयाऽसङ्गभावना।
विलापनी चतुर्थी स्याद्वासनाविलयात्मिका ॥ (६।१२०।२)
शुद्धसविन्मयानन्दरूपा भवति पञ्चमी।
अर्धसुप्तप्रबुद्धाभो जीवन्मुक्तोऽत्र तिष्ठति ॥ (६।१२०।३)
स्वसंवेदनरूपा च षष्ठी भवति भूमिका।
आनन्दैकघनाकारा सुषुप्तसदृशस्थितिः ॥ (६।१२०।४)
तुर्यावस्थोपशान्ताथ मुक्तिरेवेह केवलम्।
समता स्वच्छता सौम्या सप्तमी भूमिका भवेत् ॥ (६।१२०।५)
तुर्यातीता तु यावस्था परा निर्वाणरूपिणी।
सप्तमी सा परिप्रौढा विषय स्यान्न जीवताम् ॥ (६।१२०।६)
पूर्वावस्थात्रय त्वत्र जाग्रदित्येव सस्थितम्।
चतुर्थी स्वप्न इत्युक्ता स्वप्नाभं यत्र वै जगत् ॥ (६।१२०।७)
आनन्दैकघनीभावात्सुषुप्ताख्या तु पञ्चमी।
असवेदनरूपाथ षष्ठी तुर्यपदाभिधा ॥ (६।१२०।८)
तुर्यातीतपदावस्था सप्तमी भूमिकोत्तमा।
मनोवचोभिरग्राह्या स्वप्रकाशपदात्मिका ॥ (६।१२०।९)

सबसे पहिले शास्त्रो का अध्ययन और सज्जनो की सङ्गत करके बुद्धि को बढ़ावे—योगियों ने इसे योग की प्रथम भूमिका कहा है। दूसरी विचारणा है, तीसरी असङ्गभावना है, चौथी है विलापिनी जिसमे वासनाये लीन हो जाती है, पॉचवी है शुद्ध सवित् मे स्थिति जिसको आनन्दरूपा कहते है। जागता सा दिखाई देनेवाला आधा सोया हुआ जीवन्मुक्त इसी अवस्था मे रहता है। छठी भूमिका है स्वसंवेदनरूपा जिसमे आत्मा का अनुभव हो)। यह स्थिति

आनन्द से भरपूर है और सुषुप्ति के सदृश है। यह वह शान्त तुर्या अवस्था है जो कि शुद्ध, सम, और सौम्य है, और जिसमे पहुँचने पर ही मुक्ति का अनुभव होता है। सातवीं भूमिका वह है जिसका अनुभव जीव को नहीं होता। वह निर्वाण स्वरूप वाली तुर्यातीत परम अवस्था है। पहिली तीन भूमिकाओ मे जाग्रत् अवस्था रहती है। चौथी भूमिका मे स्वप्न अवस्था—जैसा अनुभव होता है—इसमे स्थित जीव को जगत् स्वप्न के समान दिखाई पड़ता है। आनन्दमात्र से पूर्ण होने के कारण पाँचवीं भूमिका सुषुप्ति कहलाती है। और छठी असवेदन रूप होने से (किसी दूसरे विषय का उसमे ज्ञान न होने से) तुर्या कहलाती है। सप्तमी भूमिका तुर्यातीत अवस्था है– उसमे आत्मा अपने ही प्रकाश मे स्थित रहता है। वह मन और वचन से परे है।

(३) ज्ञानकी सात भूमिकाओं का तीसरा वर्णन :—

१—प्रथम भूमिका :—

अनेकजन्मनामन्ते विवेकी जायते पुमान्। (६।१२६।४)
असारा वत संसारव्यवस्थालं ममैतया ॥ (६।१२६।५)
कथं विरागवान्भूत्वा संसाराब्धि तराम्यहम्।
एवं विचारणपरो यदा भवति सन्मति. ॥ (६।१२६।७)
विरागमुपयात्यन्तभावनास्वनुवासरम् ।
क्रियासूदाररूपासु क्रमते मोदतेऽन्वहम् ॥ (६।१२६।८)
ग्राम्यासु जडचेष्टासु सततं विचिकित्सति।
नोदाहरति मर्माणि पुण्यकर्माणि सेवते ॥ (६।१२६।९)
मनोऽनुद्वेगकारीणि मृदुकर्माणि सेवते।
पापाद्बिभेति सततं न च भोगमपेक्षते ॥ (६।१२६।१०)
स्नेहप्रणयगर्भाणि पेशलान्युचितानि च।
देशकालोपपन्नानि वचनान्यभिभाषते ॥ (६।१२६।११)
मनसा कर्मणा वाचा सज्जनानुपसेवते। (६।१२६।१२)
यत कुतश्चिदानीय ज्ञानशास्त्राण्यवेक्षते ॥ (६।१२६।१३)

अनेक जन्मो के भुगत लेने पर मनुष्य मे विवेक की उत्पत्ति होती है, और वह यह सोचने लगता है कि यह सब ससार असार है, मुझे इसकी ज़रा भी इच्छा नहीं है। इस प्रकार जब उसके हृदय मे वैराग्य उत्पन्न होता है और यह इच्छा होती है कि वह संसार-समुद्र से पार

हो जाए तब वह उत्तम बुद्धिवाला विचार में तत्पर होता है। विचार से दिन पर दिन अपनी वासनाओं से उसे वैराग्य होने लगता है, और वह दूसरों के उपकार रूप वाली, उदार क्रियाये करने लगता है, और उनके करने मे आनन्द लेता है, ग्राम्य और कठोर चेष्टाओं से बचने का प्रयत्न करता है, किसी के चित्त को दुखी नहीं करता और शुभ कर्म करता है, जो दूसरों के मनको उद्विग्न न करे ऐसे मृदुल कर्म करता है; पापसे डरता है और भोगों की उपेक्षा करता है, मीठे और प्रेम से भरे हुए, उचित और चातुर्यपूर्ण, देश और काल के अनुरूप वचन बोलता है, मन, वचन और कर्म से सज्जनों की सेवा करता है। इधर उधर से लाकर ज्ञान शास्त्रों का अध्ययन करता है। (प्रथम विवरण मे पहिली भूमिका का नाम शुभेच्छा दिया गया है। दूसरे और तीसरे में कोई नाम नहीं दिया गया)।

१—दूसरी भूमिकाः—

श्रुतिस्मृतिसदाचारधारणाध्यानकर्मणाम् ।
मुख्यया व्याख्यया ख्याताञ्श्रयते श्रेष्ठपण्डितान् ॥ (६।१२६।१५)
पदार्थप्रविभागज्ञ कार्याकार्यविनिर्णयम् ।
जानात्यधिगतश्रव्यो गृहं गृहपतिर्यथा ॥ (६।१२६।१६)
मदाभिमानमात्सर्यमोहलोभातिशायिताम् ।
बहिरप्याश्रितामीषत्त्यजत्यहिरिव त्वचम् ॥ (६ १२६।१७)
इत्थंभूतमति शास्त्रगुरुसज्जनसेवनात् ।
सरहस्यमशेषेण यथावदधिगच्छति ॥ (६।१२६।१८)

तब, वह ऐसे श्रेष्ठ पण्डितों की शरण मे जाता है जो श्रुति, स्मृति, सदाचार, धारणा और ध्यान आदि की अच्छी व्याख्या कर सकते हों। जैसे गृहस्थ अपने घर के कामों को अच्छी तरह जानता है वैसे ही वह भी शास्त्रों को सुनकर और पढकर पदार्थों का विभाग और कार्य और अकार्य का निर्णय जान जाता है। जैसे साँप अपनी बाहर वाली खालको धारण किये हुए भी उसको धीरे-धीरे अलग करता रहता है वैसे ही वह भी मद, अभिमान, मात्सर्य, मोह, लोभ और आतिशयिता (ज्यादती) को बाहर से धारण किए हुए भी धीरे-धीरे त्याग करता रहता है। इस प्रकार की बुद्धिवाला पुरुष शास्त्र, गुरु और सज्जनों को सेवन करके सारे ज्ञान के रहस्य को प्राप्त कर लेता है। (प्रथम और द्वितीय वर्णन मे दूसरी भूमिका का नाम विचारणा दिया गया है)।

(३) तीसरी भूमिका :—

यथावच्छास्त्रवाक्यार्थे मतिमाधाय निश्चलम् ।
तापसाश्रमविश्रामैरध्यात्मकथनक्रमै ॥ (६।१२६।२०)
ससारनिन्दकैस्तद्वद्वैराग्यकरणक्रमै. ।
शिलाशय्यासमासीनो जरयत्यायुरातलम् ॥ (६।१२६।२१)
वनवासविहारेण चित्तोपशमशोभिना ।
असङ्गसुखसौम्येन काल नयति नीतिमान् ॥ (६।१२६।२२)
द्विविधोऽयमससङ्ग सामान्य श्रेष्ठ एव च । (६।१२६।२५)

तब वह शास्त्रों के वाक्यों मे अपनी बुद्धि को स्थापित करके, तपस्वियों के आश्रमों पर आध्यात्मिक उपदेश सुनकर, पत्थर के आसनों पर बैठकर, ससार का दोष दर्शन करानेवाले और वैराग्य उत्पन्न कराने वाले विचारों मे अपनी आयु को बिताता है। वह, नीति के अनुसार चलने वाला, अससक्ति का शान्त सुख भोगता है। असङ्ग दो प्रकार का होता है—एक सामान्य असङ्ग, दूसरा श्रेष्ठ असङ्ग।

(अ) सामान्य असङ्ग :—

प्राक्कर्मनिर्मितं सर्वमीश्वराधीनमेव च ॥ (६।१२६।२६)
सुखं वा यदि वा दुःखं कैवात्र मम कर्तृता ।
भोगाभोगा महारोगा सम्पद परमापद. ॥ (६।१२६।२७)
वियोगायैव संयोगा आधयो व्याधयो धिय ।
काल कवलनोद्युक्त सर्वभावाननारतम् ॥ (६।१२६।२८)
अनास्थयेति भावानां यदभावनमान्तरम् ।
वाक्यार्थलब्धमनस सामान्योऽसावसङ्गम. ॥ (६।१२६।२९)

मै सुख और दुःख का कर्ता कैसे हो सकता हू? सुख दुःख तो पूर्व जन्म के कर्मों के अनुसार ईश्वर के आधीन है, सब भोगों के भोग महारोग है और सब सम्पत्तियॉं आपत्तियॉं है, सब सयोग वियोग है और बुद्धि की सब व्याधियॉं मानसिक रोग है, सब भावों को खाने के लिये काल सदा ही तत्पर रहता है—इस प्रकार सोचकर जब मन मे वस्तुओं के प्रति अनास्था का भाव उदय हो जाता है तो उसे सामान्य असङ्ग कहते है।

(आ) श्रेष्ठ असङ्ग :—

अनेकक्रमयोगेन संयोगेन महात्मनाम् ।
वियोगेनासतामन्त. प्रयोगेणात्मसविदाम् ॥ (६।१२६।३०)
पौरुषेण प्रयत्नेन संतताभ्यासयोगत ।
करामलकवद्वस्तुन्यागते स्फुटतां दृढम् ॥ (६।१२६।३१)
संसाराम्बुनिधे. पारे सारे परमकारणे ।
नाहं क्तेश्वर कर्ता कर्म वा प्राक्तनं मम ॥ (६।१२६।३२)
कृत्वा दूरतरे नूनमिति शब्दार्थभावनम् ।
यन्मौनमासनं शान्तं तच्छ्रेष्ठासङ्ग उच्यते ॥ (६।१२६।३३)

योग के नाना क्रमों से, महात्माओं के सत्सङ्ग से, दुर्जनों से दूर रहने से, आत्मज्ञान के आन्तर प्रयोग से, पुरुषार्थ से, नित्यप्रति अभ्यास योग से, जब तत्त्व का हस्तामलकवत् (प्रत्यक्ष) ज्ञान हो जाए और संसारसमुद्र का पार परम कारण और सार वस्तु मिल जाए, तब इस प्रकार का दृढ़ निश्चय हो जाना कि मैं कर्ता नहीं हूँ कर्ता या तो ईश्वर है या मेरे प्रकृतिजन्य कर्म, और शब्द और अर्थों की भावना को त्याग कर मौन और शान्त रहना श्रेष्ठ असङ्ग कहलाता है।

(तीसरी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन में तनुमानसा (असक्तता) और दूसरे में असङ्गभावना है)।

४—चौथी भूमिका :—

भूमिकात्रितयाभ्यासादज्ञाने क्षयमागते ।
सम्यग्ज्ञानोदये चित्ते पूर्णचन्द्रोदयोपमे ॥ (६।१२६।५८)
निर्विभागमनाद्यन्तं योगिनो युक्तचेतस ।
समं सर्वं प्रपश्यन्ति चतुर्थीं भूमिकामिता ॥ (६।१२६।५९)
अद्वैते स्थैर्यमायाते द्वैते प्रशममागते ।
पश्यन्ति स्वप्नवल्लोकांश्चतुर्थीं भूमिकामिता ॥ (६।१२६।६०)

पूर्वोक्त तीन भूमिकाओं के अभ्यास से अज्ञान के क्षीण हो जाने पर और पूर्ण चन्द्रमा के समान सम्यग्ज्ञान के उदय हो जाने पर, योगी लोग चतुर्थ भूमिका में प्रवेश करके युक्तचित्त होकर सब वस्तुओं को एक अनादि, अनन्त अखण्ड और समरूप से देखते हैं। द्वैत के शान्त और अद्वैत के दृढ़ हो जाने से चौथी भूमिका में स्थित ज्ञानी संसार को

स्वप्न के समान देखने लगता है। (चौथी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे सत्वापत्ति और दूसरे मे विलापिनी और स्वप्न है)।

५—पांचवीं भूमिका :—

सत्तावशेष एवास्ते पञ्चमी भूमिका गत ।
पञ्चमी भूमिकामेत्य सुषुप्तपदनामिकाम् ॥ (६।१२६।६२)
शान्ताशेषविशेष.शस्तिष्ठत्यद्वैतमात्रके ।
गलितद्वैतनिर्मासमुदितोऽन्त. प्रबुद्धवान् ॥ (६।१२६।६३)
सुषुप्तघन एवास्ते पञ्चमीं भूमिकामित ।
अन्तर्मुखतया तिष्ठन्बहिर्वृत्तिपरोऽपि सन् ॥ (६।१२६।६४)
परिशान्ततया नित्य निद्रालुरिव लक्ष्यते ।
कुर्वन्नभ्यासमेतस्या भूमिकायां विवासन ॥ (६।१२६।६५)

सुषुप्त पद नामक पॉचवीं भूमिका मे पहुँचने पर योगी का अनुभव सत्तामात्र का ही रह जाता है। उसके लिये विशेषतायें सब क्षीण हो जाती है और उसकी स्थिति अद्वैतमात्र मे रहती है। द्वैत का भान मिट जाता है, भीतर चान्दना हो जाता है। बाहर के काम करता हुआ भी पॉचवीं भूमिका मे आया हुआ पुरुष अपनी अन्तर्मुखी वृत्ति के कारण सुषुप्ति मे लीन रहता है। इस भूमिका का अभ्यासी वासना रहित होकर अपनी परम शान्तता के कारण सोता हुआ सा दिखाई पड़ता है। (पॉचवीं भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे असंसक्ति और दूसरे वर्णन मे आनन्दरूपा और सुषुप्ता है)।

६—छठी भूमिका :—

षष्ठीं तुर्याभिधामन्यां क्रमात्क्रमति भूमिकाम् ।
यत्र नासन्न सद्रूपो नाहं नाप्यनहंकृति. ॥ (६।१२६।६६)
केवलं क्षीणमननमास्ते द्वैतैस्यनिर्गत. ।
निर्ग्रन्थि शान्तसन्देहो जीवन्मुक्तो विभावन ॥ (६।१२६।६७)
अनिर्वाणोऽपि निर्वाणश्चित्रदीप इव स्थित ।
अन्त शून्यो बहि शून्य शून्यकुम्भ इवाम्बरे ॥ (६।१२६।६८)
अन्त पूर्णो बहि पूर्ण. पूर्णकुम्भ इवार्णवे ।
किञ्चिदेवैष सम्पन्नस्त्वथ वैष न किञ्चन ॥ (६।१२६।६९)

क्रम से अभ्यास करता हुआ योगी तुर्या नामक षष्ठी भूमिका मे

प्रवेश करता है। उस अवस्था मे उसे न सत् का अनुभव होता है न असत्-का, न अपनेपन का और न अनहंकार का। उस अवस्था मे गया हुआ जीवन्मुक्त, भावना रहित, द्वैत से मुक्त और क्षीण मनवाला होता है, उसके सब सन्देह शान्त हो जाते हैं और मन की गाँठ खुल जाती है। चित्र के दीपक की नाई वह स्थिर रहता है। निर्वाण मे प्रवेश न किये बिना भी उसके लिये निर्वाणसा ही है। जैसे आकाश के बीच मे रक्खे घड़े के भीतर और बाहर शून्य ही शून्य है वैसे ही इस अवस्था को प्राप्त योगी को भी शून्यता का अनुभव होता है। जैसे समुद्र मे रक्खे हुए पूर्ण घड़े के भीतर और बाहर पूर्णता का अनुभव होता है ऐसे ही इस भूमिका मे गये हुये योगी को पूर्णता का अनुभव होता है। वह न कुछ हुआ है और न कुछ नहीं हुआ है। (षष्ठी भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे पदार्थाभावनी और दूसरे वर्णन मे स्वसंवेदनरूपा और तुर्या है)।

७—सातवीं भूमिका :—

षष्ठ्यां भूम्यामसौ स्थित्वा सप्तमी भूमिमाप्नुयात्।
विदेहमुक्तता तूक्ता सप्तमी योगभूमिका ॥ (६।१२६।७१)
अगम्या वचसां शान्ता सा सीमा भवभूमिषु। (६।१२६।७२)
नित्यमव्यपदेश्यापि कथंचिदुपदिश्यते ॥ (६।१२६।७३)
मुक्तिरेषोच्यते राम ब्रह्मतत्समुदाहृतम्।
निर्वाणमेतत्कथितं पूर्णात्पूर्णतराकृति ॥ (३।९।२५-४९)
विदेहमुक्तो नोदेति नास्तमेति न शाम्यति।
न सन्नासन्न दूरस्थो नचाहं न च नेतर. ॥ (३।९।१९)

षष्ठी भूमिका को पार करके योगी सप्तमी भूमिका मे आता है। सप्तमी योगभूमि विदेह मुक्ति कहलाती है। वह शान्त अवस्था सब भूमिकाओं की अन्तिम सीमा है। उसका वर्णन नहीं हो सकता। नित्य ही अवर्णनीय होते हुए भी किसी न किसी रीति से उसका उपदेश किया ही जाता है। उसको मुक्ति कहते हैं, ब्रह्म कहते है, उस पूर्ण से भी पूर्ण अवस्था को निर्वाण भी कहते है। विदेह मुक्त न उदय होता है और न अस्त, न उसका अन्त होता है। न वह सत् है और न असत्; न वह दूर है; न वह मैं हूँ, न वह कोई दूसरा है। सातवीं भूमिका का नाम प्रथम वर्णन मे तुर्यगा और दूसरे वर्णन में तुर्यातीता है)।

विचार करके देखने से पाठको को मालूम पड़ जायेगा कि दूसरे और तीसरे वर्णनों मे विशेष भेद नहीं है। प्रथम और पिछले दो मे थोड़ा सा भेद है और वह यह है कि प्रथम वर्णन के अनुसार मुक्ति सब भूमिकाओ से परे है, दूसरे और तीसरे वर्णन के अनुसार मुक्ति भी एक भूमिका है। वास्तव मे योगवासिष्ठ के अनुसार बन्धन और मुक्ति दोनो ही मिथ्या कल्पनाये है। इसलिये मुक्ति का सातवीं भूमिका होना ठीक ही जान पड़ता है।

हे मुनीश्वर ! अद्भुत कथानकों से युक्त अनेक आख्यानों एवं पुराणों की युग-युग में प्रवृत्ति हुई, ऐसा भी मुझे स्मरण है ॥१९॥ हे साधो ! मैं युग-युग उन्हीं सब पदार्थों को तथा अन्यान्य पदार्थों को भी बारम्बार देखता रहा हूँ, यह मुझे स्मरण है ॥२०॥ अब निकट भविष्य में ही राक्षसों का क्षय करने के लिए ग्यारहवीं बार नारायण का जो अवतार होगा वह राम नाम से होगा ॥ २१ ॥हे मुनीश्वर ! पृथिवी का भार हरण करने के लिए वसुदेवजी के घर में विष्णु का जो अवतार होगा, वह सोलहवीं बार होगा ॥२२॥ यह जगन्मयी भ्रान्ति कभी भी विद्यमान नहीं रहती । जैसे जल में बुलबुले उठते हैं, उसी प्रकार यह भी विद्यमान सी प्रतीत होती है ॥२३॥ हे मुने ! ब्रह्माजी के दिन रूपी कल्पों में यह अद्भुत संस्थानों वाले देशों से सम्पन्न विचित्र कर्मों में आकुलता पूर्वक लगे हुए प्राणियों के कोश-भत एवं अद्भुत विन्यास, विलास और वेशों वाले युगों का मुझे स्मरण है ॥२४॥

१९–मृत्यु किसे नहीं मारती

अथाऽसौ वायसश्रेष्ठो जिज्ञासार्थमिद मया ।
भूयः पृष्टो महाबाहो कल्पवृक्षलताग्रके ॥१
चरतां जगतः कोशे व्यवहारवतामपि ।
कथं विहगराजेन्द्र देहं मृत्युर्न बाधते ॥२
जानन्नपि हि सर्वज्ञ ब्रह्मञ्जिज्ञासयेव माम् ।
पृच्छसि प्रभवो नित्य भृत्यं वाचालयन्ति ही ॥३
तथापि यत्पृच्छसि मा तत्ते प्रकथयाम्यहम् ।
आज्ञाचरणमेवाऽऽहुर्मुख्यमाराधनं सताम् ॥४
दोषमुक्ताफलप्रोता वासनातन्तुसन्ततिः ।
हृदि न ग्रथिता यस्य मृत्युस्तं न जिघांसति ॥५
निःश्वासवृक्षक्रकचाः सर्वदेहलताघुणाः ।
आधयो यं न भिन्दन्ति मृत्युस्तं न जिघांसति ॥६

वसिष्ठजी ने कहा—हे राम ! हे महाबाहो ! कल्पवृक्ष की लता के अग्रभाग में अवस्थित उस वायसश्रेष्ठ से मैंने अगला प्रश्न किया ॥१॥ हे विहगराजों में भी श्रेष्ठ ! जगत् कोश में विचरते हुए व्यवहार रत प्राणियों के शरीरों को मृत्यु बाधा नहीं पहुंचाती, वह उपाय बताइये ॥२॥ भुशुण्ड बोले—हे सर्वज्ञ ! हे ब्रह्मन् ! आप सब कुछ जानते हुए भी मुझसे जिज्ञासु के समान जो प्रश्न कर रहे हैं, वह आपके उपयुक्त ही है क्योंकि समर्थ पुरुष इसी प्रकार अपने सेवक को वाक्पटु बनाते हैं ॥३॥ फिर भी आपके प्रश्न का उत्तर देना भी अपना कर्त्तव्य समझता हूँ क्योंकि सज्जन पुरुषों की आज्ञा पालन ही उनकी सेवा कही जाती है ॥४॥ वासना रूपी माला, जिसमें दोष रूपी मोती गुँथे हों वह जिसके हृदय-कमल में नहीं पड़ी होती, मृत्यु उसका विनाश नहीं करती ॥५॥ देह रूपी लता के लिए घुन अथवा उसके उच्छेद में समर्थ निःश्वास रूपी झौंके जिनके द्वारा उत्पन्न होते हैं वे व्यथाएँ जिसे नहीं खेदतीं, मृत्यु उसे मारना नहीं चाहती ॥६॥

यन्त्रं तिलानां कठिन राशिमुग्रमिवाऽऽकुलम् ।
य पीडयति नाऽनङ्गस्तं मृत्युन जिघांसति ॥७
एकस्मिन्निमले येन पदे परमपावने ।
सश्रिता चित्तविश्रान्तिस्तं मृत्युर्न जिघांसति ॥८
वपुःखण्डाभिपतितं शाखामृखमिवोदितम् ।
न चञ्चलं मनो यस्य तं मृत्युर्न जिघांसति ॥९
एते ब्रह्मन् महादोषाः संसारव्याधिहेतवः ।
मनागपि न लुम्पन्ति चित्तमेकं समाहितम् ॥१०
नाऽस्तमेति न चोदति न संस्मृतिर्न विस्मृतिः ।
न सुप्तं न च जाग्रत्स्याच्चित्त यस्य समाहितम् ॥११
अन्धीकृतहृदाकाशाः कामकोपविकारजाः ।
चिन्ता न परिहिंसन्ति चित्तं यस्य समाहितम् ॥१२

तिलों के ढेर को व्यथित करने वाले कोल्हू के समान उग्र कामदेव जिसे पीडित नहीं करता मृत्यु उसे नहीं मारना चाहती ॥७॥ जिसने

एक मल-रहित परम पवित्र पद में अपने चित्त को स्थिर कर लिया है, मृत्यु उसके विनाश की इच्छा नहीं करती ॥८॥ जिसका मन देहरूपी वनखंड में बन्दर के समान उछल कूद करने से विरत होगया है उसे भी मृत्यु मारना नहीं चाहती ॥९॥ हे ब्रह्मन् ! यह सभी महादोष संसार रूपी व्याधि के हेतु स्वरूप हैं समाहित चित्त को वे कभी विचलित नहीं कर सकते ॥१०॥ जिसका चित्त समाहित है उसका वह चित्त उदय-अस्त को प्राप्त नहीं होता। स्मृति विस्मृति अथवा सुषुप्ति या जागृति भी उसमें नहीं होती ॥११॥ समाहित चित्त वाले की काम, क्रोधादि विकारों से हृदयाकाश को आच्छन्न कर देने वाली चिन्ता, हिंसा नहीं कर सकती ॥१२॥

इत्युक्तवन्तं विहगं भुशुण्डं पुनरप्यहम् ।
जानन्नपीदमव्यग्रः पृष्टवान् क्रीडया मुनिम् ॥१३
सर्वसंशयविच्छेदिन्नत्यन्तचिरजीवित ।
यथार्थं ब्रूहि मे साधो प्राणचिन्ता किमुच्यते ॥१४
सर्ववेदान्तवेत्ताऽसि सत्रसंशयनाशकः ।
मामेतत्परिहासार्थं मुने पृच्छसि वायसम् ॥१५
अथवा भवतामेव भगवन् परिशिक्षितुम् ।
पुनः प्रत्युत्तराणीदं का मे क्षतिरुपस्थिता ॥१६
भुशुण्डजीवितकरं भुशुण्डस्वात्मलाभदम् ।
शृणु प्राणसमाधानं वक्ष्यमाणमिदं मया ॥१७
पश्येदं भगवन् सर्वं देहगेह मनोरमम् ।
त्रिप्रकारमपास्थूणं नवद्वारसमावृतम् ॥१८

वसिष्ठजी बोले—हे राम ! इस प्रकार कहते हुए उस काकभुशुण्ड से मैंने सब कुछ जानते हुए भी, व्यग्रता-रहित चित्त से क्रीडा पूर्वक प्रश्न किया ॥१३॥ हे साधो ! हे सर्व संशयों का उच्छेद करने वाले चिरजीवी विहगराज ! मुझे यथार्थ रूप से यह बताओ कि प्राणचिन्ता किसे कहा जाता है ? ॥१४॥ काक ने उत्तर दिया—हे मुने ! आप तो सम्पूर्ण वेदान्त के ज्ञाता हैं, सभी संशयों को दूर करने में भी समर्थ हैं,

फिर इस प्रकार का प्रश्न आप मुझ कौए का परिहास करने के लिए ही पूछ रहे प्रतीत होते हैं ॥१५॥ अथवा, यदि हे भगवन् ! आप जैसे समर्थ के समक्ष शिक्षा ग्रहण करने की दृष्टि से ही, मैं आपके प्रश्न का उत्तर दूँ तो उसमें मेरी हानि ही क्या होगी ? ॥१६॥ हे प्रभो ! मुझ भुशुण्ड को जिसने चिरजीवी बनाया और निर्मल स्वात्म की उपलब्धि कराई उस प्राण-समाधान को कहता हूं ॥१७॥ हे भगवन् ! सब प्रकार के मनोहर इस शरीर रूपी घर का अवलोकन करिये, इसमें त्रिदोष रूपी खंभे और नौ द्वार बने हुए हैं ॥१८॥

पुर्यष्टककलत्रेण तन्मात्रस्वजनेन च ।
अहङ्कारगृहस्थेन सर्वतः परिपालितम् ॥१९
अन्तः पश्यसि सत्कर्णशष्कुलीचन्द्रशालिकम् ।
शिरोरुहाच्छादनवद्विपुलाक्षिगवाक्षकम् ॥२०
आस्यप्रधानसुद्वारं भुजपार्श्वोपमन्दिरम् ।
दन्तालिकेसरस्रग्भिर्भूषितद्वारकोटरम् ॥२१
अनारतं रूपरसस्पर्शनद्वारपालवत् ।
संकुलालोकवलितं तारालिन्दकृतस्थिति ॥२२
रक्तमांसवसादिग्धं स्नायुसन्ततिवेष्टितम् ।
स्थूलास्थिकाष्ठसम्बद्धं सुकुड्यं सुसमाहितम् ॥२३
इडा च पिङ्गला चाऽस्य देहस्य मुनिनायक !
सुस्थिते कोमले मध्ये पार्श्वकोष्ठे निमीलिते ॥२४
पद्मयुग्मत्रयं यन्त्रमस्थिमांसमयं मृदु ।
ऊर्ध्वाधोनालमन्योन्यमिलत्कोमलसद्दलम् ॥२५

यह घर पुर्यष्टक रूपी पुत्र बान्धव आदि से परिपूर्ण एवं अहंकार रूपी गृहस्थ द्वारा पालित है ॥१९॥ उसमें आप देख रहे हैं कि कान रूपी दो सुन्दर चन्द्रशालाएँ हैं, उस शिरोरुह का आच्छादन करने वाले बाल और नेत्र रूपी दो बड़ी-बड़ी गौरव हैं ॥२०॥ मुख रूपी उसका प्रधान द्वार, भुजा और पार्श्व बुर्जी हैं, वह प्रमुख द्वार दंत-पंक्ति रूपी कपाटों से सदा सुशोभित रहता है ॥२१॥ रूप, रस, स्पर्श आदि का

ज्ञान कराने वाली इन्द्रियाँ ही उसके द्वारपाल हैं, आत्मा के प्रकाश से प्रकाशित उस घर की नेत्र पुतलियों के समीप ही वह आत्मा गृहपति रूप से अवस्थित है ॥२२॥ रक्त, माँस और चर्वी रूपी जल, मिट्टी, गारे आदि से लिप्त, शिरा रूपी रस्सियों से जकड़े हुए, स्थूल अस्थि रूपी काष्ठ के आधारों पर टिकी हुई भीत वाला वह घर दृढ़ रूप से बना है ॥२३॥ हे मुनिनायक ! इडा-पिंगला नाम की दो नाड़ियाँ इसके दाँए-बाँए और अवस्थित हैं। उसमें अस्थि-मांस युक्त एवं कोमल तीन कमल युग्म हैं। उनमें नीचे ऊपर जो नालदण्ड लगे हैं वे परस्पर मिल कर कोमल दल रूप लगते हैं ॥२४-२५॥

सेकेन विकसत्पत्रं सकलाकाशचारिणा ।
चलन्ति तस्य पत्राणि मृदु व्याप्तानि वायुना ॥२६
चलत्सु तेषु पत्रेषु स मरुत् परिवधते ।
वाताहृते लतापत्रजाले बहिरिवाऽभितः ॥२७
वृद्धि नीतः स नाडीषु कृत्वा स्थानमनेकधा ।
ऊर्ध्वाधोवर्तमानासु देहेऽस्मिन् प्रसरत्यथ ॥२८
प्राणापानसमानाद्यैस्ततः स हृदयानिलः ।
सङ्केतैः प्रोच्यते तज्ज्ञैर्विचित्राचारचेष्टितैः ॥२९
यान्त्यायान्ति विकर्षन्ति हरन्ति विहरन्ति च ।
उत्पन्ति पतन्त्याशु ता एता। प्राणशक्तयः ॥३०
स एष हृत्पद्मगतः प्राण इत्युच्यते बुधैः ।
अस्य काचिन्मुने शक्तिः प्रस्पन्दयति लोचने ॥३१
काचित्स्पर्शमुपादत्ते काचिद्वहति नासया ।
काचिदन्नं जरयति काचिद्वक्ति वचांसि च ॥३२

नासिका के अग्रभाग से पाँव पर्यन्त समस्त देहाकाश में संचरणशील अपान वायु द्वारा सिंच कर उसके पत्र विकसित हो रहे हैं ॥२६॥ हृदय-पत्र के संकुचित विकसित होने पर वन में लता, पत्रादि को व्याप्त करने वाले वायु के समान ही देहस्थ वायु वर्द्धित होता है ॥२७॥ वह वृद्धि को को प्राप्त हुआ वायु हृदय दि को आश्रयण बनाकर ऊपर नीचे

अवस्थित नाड़ियों में प्रविष्ट होकर शरीर में संचरण करता है ॥२८॥ उस वायु की उन्हीं चेष्टाओं के कारण विद्वज्जन उसे प्राण, अपान, समान आदि नामों से कहते हैं ॥२९॥ वही प्राण-शक्तियाँ द्रुत गति से चलतीं, आतीं, विकर्षण-हरण करतीं, विहार, उत्पतन और पतन आदि का निर्वहन करती हैं (अर्थात् वे प्राणशक्तियाँ ही अन्न-रस आदि की गति का संचालन करने वाली है) ॥३०॥ हे मुने ! विद्वानों ने हृदय कमल में अवस्थित शक्ति को प्राण कहा है, इसी को कोई शक्ति लोचनों में स्पन्दन करतीं है ॥३१॥ प्राण की ही कोई एक शक्ति स्पर्श ग्रहण करती, कोई नासिका से श्वास लेती, कोई अन्न का परिपाक करती और कोई बोलती है ॥३२॥

तत्रोर्ध्वाधो द्विसङ्केतौ प्रसृतावनिलौ मुने ।
प्राणापानाविति ख्यातौ प्रकटी द्वौ वरानिलौ ॥३३
शरीरपुरपालस्य मनसो रथचक्रयोः ।
अहङ्कारनृपस्याऽस्य प्रशस्येष्टतुरङ्गयोः ॥३४
तयोर्ममाऽनुसरतः प्राणापानाभिधानयोः ।
गतिं शरीरमरुतोराशरीरमरुद्वयोः ॥३५
जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तेषु सदैव समरूपयोः ।
सुषुप्तसंस्थितस्येव ब्रह्मन् गच्छन्ति वासराः ॥३६
अविरतगतयोर्गतिं विदित्वा
हृदि मरुतोरनुसृत्य चोदितां ताम् ।
न पुनरिह हि जायते महात्मन्
मुदितमनाः पुरुषः प्रणष्टपाशः ॥३७

शरीर में ऊर्ध्व गमन और अधोगमन करने वाले जो दो श्रेष्ठ वायु स्थित हैं वे प्राण और अपान नाम से प्रकट एवं प्रसिद्ध हैं ॥३३॥ देह रूपी पुरी का रक्षक जो मन है, उसके रथ के यह दोनों चक्र हैं और अहंकार रूपी जो राजा है, उसके यह दोनों सुन्दर और इच्छानुसार चलने वाले अश्व हैं ॥३४॥ हे ब्रह्मन् ! उन शरीरगत जाग्रत्, स्वप्न सुषुप्ति में सदा समान रहने वाले और अधिक अभ्यास के कारण

अवरोध को प्राप्त न होने वाले प्राण और अपान वायुओं की गति का अनुसरण करते हुए मेरे दिवस, सुषुप्ति में अवस्थित (समाधि-रत) के समान व्यतीत हो रहे हैं ।।३५-३६।। हे महात्मन् ! हृदयादि में संचरणशील प्राणापान वायुओं की गति को जान कर मुदित मन हुआ जीव भव-पाश से मुक्त होकर पुनः उत्पन्न नहीं होता अर्थात् जन्म-मरण के फन्दे से छूट जाता है ।।३७।।

२०—प्राणायाम द्वारा मोक्ष-प्राप्ति

इत्थं स कथयन् पक्षी पृष्टस्तत्र पुनर्मया ।
कीदृशी प्राणवातस्य गतिरित्येव राघव ।।१
जानन्नपि मुने सर्वं किं मां पृच्छसि लोलया ।
यथापृष्टमहं वच्मि श्रृणु तत्राऽपि मद्वच : ।।२
प्राणोऽयमनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे प्राणोऽयमुपरि स्थितः ।।३
अपानोऽप्यनिशं ब्रह्मन् स्पन्दशक्तिः सदागतिः ।
सबाह्याभ्यन्तरे देहे त्वपानोऽयमवाक्स्थितः ।।४
जाग्रतः स्वपतश्चैव प्राणायामोऽयमुत्तमः ।
प्रवर्तते यतस्तज्ज्ञ तत्तावच्छ्रेयसे श्रृणु ।।५
बाह्योन्मुखत्वं प्राणानां यद्धृदम्बुजकोटरात् ।
स्वरसेनाऽस्तयत्नानां तं धीरा रेचकं विदुः ।।६
द्वादशांगुलपर्यन्तं बाह्यमाक्रमतामधः ।
प्राणानामंगसंस्पर्शो यः स पूरक उच्यते ।।७

वसिष्ठजी बोले—हे राघव ! उस पक्षी के उक्त प्रकार से कहते हुए ही मैंने उससे पुनः पूछा कि हे वायसराज ! प्राणवायु की गति कैसी है ? ।।१।। काक बोला—हे सर्वज्ञानी मुने ! आप लीलावश ही यह पूछ रहे हैं, परन्तु मैं उस सबका उत्तर दूँगा, आप मेरे वचनों को सुनिये ।।२।। हे ब्रह्मन् ! यह प्राणशक्ति निरन्तर गति और स्पन्दन वाली है और बाहरी भीतरी सभी अवयवों में ऊपर की ओर स्थित

रहती है ॥३॥ हे ब्रह्मन् ! अपान शक्ति भी सदा स्पन्दनशील और गतिमती रहती है। यह शरीर के बाहर भीतर रहती हुई नीचे की ओर गमन करती है ॥४॥ जागृत, स्वप्न और सुषुप्ति से युक्त प्राणियों के लिए प्राणायाम श्रेष्ठ साधन है, उसे आप श्रवण करिये ॥५॥ बिना प्रयास ही हृदयपद्मकोश से उपलब्ध, प्राणों की बहिर्मुखता का जो अभ्यास है, उसे ज्ञानीजन रेचक कहते हैं ॥६॥ बाह्य प्रदेश में बारह अंगुल पर्यन्त अधोगमन करने वाले प्राणियों के साथ अंगों का स्पर्श पूरक कहा जाता है ॥७॥

अपानेऽस्तं गते प्राणो यावन्नाऽभ्युदितो हृदि ।
तावत् सा कुम्भकावस्था योगिभिर्याऽनुभूयते ॥८
रेचकः कुम्भकश्चैव पूरकश्च त्रिधा स्थितः ।
अपानस्योदयस्थाने द्वादशान्तादधो बहिः ॥९
बाह्यानाभ्यन्तरांश्चैतान् कुम्भकादीननारतम् ।
प्राणापानस्वभावांस्तान् बुद्ध्वा भूयो न जायते ॥१०
अष्टावेते महाबुद्धे रात्रिंदिवमनुस्मृताः ।
स्वभावा देहवायूनां कथिता मुक्तिदा मया ॥११
गच्छतस्तिष्ठतो वाऽपि जाग्रतः स्वपतोऽपि वा ।
एते निरोधमायान्ति प्रकृत्वाऽतिचलानिलाः ॥१२
अव्यग्रमस्मिन् व्यापारे वाह्यं परिजहन्मनः ।
दिनैः कतिपयैरेव पदमाप्नोति केवलम् ॥१३
सर्वारम्भान्सदा स्वच्छः कुर्वन्वाऽपि बुधो जनः ।
प्राणापानगतिं प्राप्य सुस्वस्थः सुखमेधते ॥१४

अपान वायु का शमन होने पर प्राणवायु जब तक हृदय में अभ्युदय को प्राप्त नहीं होता, उस अवस्था को कुम्भक कहते हैं, इस अवस्था का योगियों को पूर्ण अनुभव होता है ॥८॥ नासिका के अग्रभाग से बारह अंगुल पर्यन्त, अपानवायु के उत्पत्ति-स्थान में तीन अवस्था वाला प्राणायाम-रेचक, कुम्भक और पूरक होता है ॥९॥ प्राणापान वायुओं के स्वभाव वाले बाह्याभ्यन्तर जो कुम्भक आदि प्राणायाम हैं, उनका

ज्ञान होने पर जीव इस जगत में पुनः उत्पन्न नहीं होता, ऐसा ज्ञानीजन कहते हैं ।।१०।। हे महामते ! देहवायु के स्वभाव वाले यह प्राणायाम आठ प्रकार के हैं. जो इनका रात दिन स्मरण करता है, उसे वह मुक्तिदायक हो जाते हैं ।।११।। चलते, ठहरते, जागते या सोते हुए भी अभ्यास करने पर अत्यन्त चंचल वायु गतिहीन भी हो जाते हैं ।।१२।। प्राण के चिन्तन रूपी अभ्यास में लगा हुआ एवं बाह्य-विषयों से वितरित हुआ मन कुछ ही दिनों में उस केवल पद को प्राप्त कर लेता है ।।१३।। सभी कर्मों में अनुष्ठित निर्मल चित्त वाला ज्ञानी पुरुष प्राण और अपान की गति जानकर ही स्वस्थ सुख में प्रतिष्ठित हो जाता है ।।१४।।

सोदयास्तमयं सेन्दुं सरश्मिं सगमागमम् ।
हृदये भास्करं देवं यः पश्यति स पश्यति ।।१५
अस्तं गतवति प्राणे त्वपानेऽभ्युदयोन्मुखे ।
बहिः कुम्भकमालम्ब्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१६
अपानेऽस्त गते प्राणे किञ्चिदभ्युदयोन्मुखे ।
अन्तःकुम्भकमालन्व्य चिरं भूयो न शोच्यते ।।१७
पुष्पस्यास्न्तरिवाऽऽमोदः प्राणस्याऽन्तरवस्थितम् ।
न सप्रमाणं न वाऽपान चिदात्मानमुपास्महे ।।१८
जलस्याऽन्तरिवाऽऽस्वादमपानस्याऽन्तरस्थितम् ।
न सप्राणं न वाऽप्राणं चिदात्मानमुपास्महे ।।१९
प्राणक्षयस्योपान्तस्थनपानक्षयकोटिगम् ।
अपानप्राणयोर्मध्यं चिदात्मानमुपास्महे ।।२०
यदखिलकलनाकलङ्कहीन
परिवलितं च सदा कलागणेन ।
स्वनुभवविभवं पदं तदग्र्यं
सकलसुरप्रणतं परं प्रपद्ये ।।२१

उदय और अस्त वाला, चन्द्रमा, रश्मि और गमन-आगमन से युक्त हृदयाकाश में अवस्थित प्राणरूप सूर्य के जो दर्शन करता है, यथार्थ में वही दर्शन करता है ।।१५।। प्राणवायु जब अस्त हो जाता और अपान

का उदय होता है तब बहिर्कुम्भक का चिर-अभ्यास करने से संसार रूपी शोक की प्राप्ति नहीं होती ॥१६॥ और अपान वायु के अस्त होने तथा प्राणवायु से किंचित उदय होने पर आन्तरिक कुम्भक के चिर-अभ्यास से भी भवरूपी इस शोक में नहीं पड़ना होता ॥१७॥ पुष्प के भीतर स्थित सुगन्धि के समान प्राण में अवस्थित तथा प्राण-अपान दोनों से रहित जो चिदात्मा है, हम उसकी उपासना करते हैं ।१८। जल में स्थित द्रवता के समान, अपान में अवस्थित प्राणापान से रहित चिदात्मा की हम उपासना करते हैं ।१६। प्राण और अपान के क्षय का समीप और अन्त में प्रकाशक तथा प्राणापान दोनों में स्थित जो चिदात्मा है, हम उसके उपासक हैं ।२०। जो सम्पूर्ण कल्पना कलंकों से रहित है. जो कलाओं से सदैव परिपूर्ण रहता है और जो अपने अनुभव रूपी वैभव से सम्पन्न है, उस सुर वन्दित परम पद की हम उपासना करते हैं ।२१।

२१---वसिष्ठजी का स्वलोक पुनरावर्तन

एतत्ते कथितं ब्रह्मन् यथाऽस्मि यदिहाऽस्मि च ।
त्वदाज्ञामात्रसिद्ध्यर्थं धाष्ट्र्येन ज्ञानपारग ॥१
अहो न चित्रं भगवतू भवता भूषणं श्रुतेः ।
आत्मोदन्तः प्रकथितः परं विस्मयकारणम् ॥२
धन्यास्ते ये महात्मानमत्यन्तचिरजीवनम् ।
भवन्तं परिपश्यन्ति द्वितीयमिव पद्मजम् ॥३
यावदद्य हशो धयाः स्वात्मोदन्तमखण्डितम् ।
यथावत्पावनं बुद्धेः सर्वं कथितवानसि ॥४
तदस्तु तव कल्याणं प्रविशाऽऽत्मगुहां शुभाम् ।
मध्याह्नसमयो यन्ये ब्रजामि सुरमन्दिरम् ॥५
इत्याकर्ण्य भुशुण्डोऽसौ जग्राहोत्यथाय पादपात् ।
सङ्कल्पिताभ्यां हस्ताभ्यामुपात्तं हेमपल्लवम् ॥६

४०--प्राणायाम द्वारा श्रेष्ठ सिद्धि

एवमात्मनि विश्रान्ता वदन्तीं तां वराननाम् ।
अबुध्द्वा तद्गिरामर्थं विहस्योवाच भूपतिः ॥१
असम्बद्धप्रलापाऽसि बालाऽसि वरवर्णिनि ।
रमसे राजलीलाभी रमस्वाऽत्रनिपात्मजे ॥२
तस्माद्बालाऽसि मुग्धाऽसि चपलाऽसि विलासिनि ।
नानालापविसेन क्रीडामि क्रीड सुन्दरि ॥३
प्रविहस्याऽट्टहासेन शिखिध्वज इति प्रियाम् ।
मध्यान्हे स्नातुमुत्थाय निर्जगामाङ्गनागृहात् ॥४
कष्टं नाऽऽत्मनि विश्रान्तो मद्वचांसि न बुद्धवान् ।
राजेति खिन्ना चूडाला स्वव्यापारपराऽभवत् ॥५
तदा तथांग तत्राऽथ तादृगाशययोस्तयोः ।
ताभिः पार्थिवलीलाभिः कालो बहुतिथो ययौ ॥६
कस्य स्पन्दविलासस्य घनाभ्यासस्य मे वद ।
ब्रह्मन् खगमनाद्येतत्फलं तत्नैकशालिनः ॥७
आत्मज्ञो वाऽप्यनात्मज्ञः सिद्धयर्थं लीलयाऽथवा ।
कथं संसाधयत्येतद्यथा तद्वद मे प्रभो ॥८

वसिष्ठजी ने कहा—हे राम ! उस प्रकार अपनी सौन्दर्य वृद्धि का कारण बताती हुई चूडाला के वचनों का भाव न समझ कर राजा शिखिध्वज कहने लगा ॥१॥ हे नृपात्मजे ! हे वरवर्णिनो ! अभी तो तुम युवती ही हो, फिर यह असम्बद्ध प्रलाप क्यों करती हो ? जैसे अब तक राजलीलाओं में रमण करती रही हो, वैसे ही अब भी करो ।२। हे विलासिनी ! तुम बाला, मुग्धा और चपल हो, अतः विविध प्रकार के जिस विलास आलाप में मैं क्रीड़ा करता हूँ, उसी प्रकार तुम भी क्रीडा करती रहो ॥३॥ इस प्रकार अट्टहास पूर्वक वचन कहता हुआ राजा शिखिध्वज मध्यान्ह कालीन स्नान के लिए उठकर चूडाल, के भवन से चला गया ॥४॥ चूडाला खिन्न मन से सोचने लगी कि अभी तक राजा

अपने स्वरूप में अवस्थित नहीं हुए हैं, मेरे कथन को भी ठीक प्रकार से नहीं समझ सके। इस प्रकार विचार करती हुई वह अपने कार्य में लग गई।५। हे राम ! इस प्रकार उन दोनों का भिन्न-भिन्न दृष्टिकोण होते हुए भी पहले के समान ही बहुत सा समय पार्थिव लीलाओं में व्यतीत हो गया।६। श्री राम बोले—हे ब्रह्मन्। यह नभ मण्डल में गमन करने प्रभृति जो सिद्धियाँ हैं, वे धनाभ्यासरूपी जिस प्रयत्नमय स्पन्द विलास के फल हैं, यह मुझे बताइये।।७।। हे प्रभो ! अत्नामज्ञ पुरुष निज सिद्धि के निमित्त और आत्मज्ञ लीलामात्र के लिये इन सिद्धियों को किस क्रम से प्राप्त करते है उसे यथावत् मुझसे कहिये।।८।।

त्रिविधं सम्भयत्यङ्ग साध्यं वस्त्विह सर्वतः।
उपादेयं च हेयं च तथोपेक्ष्यं च राघव।।९
आत्मभूतं प्रयत्नेन उपादेयं च साध्यते।
हेयं सन्त्यज्यते ज्ञात्वा उपेक्ष्यं मध्यमेतयोः।।१०
यद्यदाह्लादनकरमादेयं यच्च सन्मते।
तद्विरुद्धमनादेयमुपेक्ष्यं यध्यमं विदुः।।११
सन्मतेविदुषो ज्ञस्य सर्वमात्ममयं यदा।
त्रय एते तदा पक्षाः सम्भवन्ति न केचन।।१२
ज्ञस्योपेक्षात्मकं नाम मदृस्याऽऽदेयतां गतम्।
हेयं स्फारविरागस्य शृणु सिद्धिक्रमः कथम्।।१३
देशकालक्रियाद्रव्यसाधनाः सवसिद्धयः।
जीवमाह्लादयन्तीह वसन्त इव भूतलम्।।१४
मध्ये चतुर्णामेवैषां क्रियाप्राधान्यकल्पना।
सिद्धयादिसाधने साधो तन्मयास्ते यतः क्रमाः।।१५

वसिष्ठजी बोले—हे राघव ! संसार में साध्य वस्तु सर्वत्र तीन प्रकार की होती हैं—(१) उपादेय, (२) हेय और (३) उपेक्ष्य।।९।। अपने अनुकूल अर्थ का निष्पादन करते हैं और प्रतिकूल जानकर हेय अर्थ का त्याग किया जाता है। हेय और उपादेय दोनों के मध्य का अर्थ उपेक्ष्य होता है।।१०।। हे सन्मते ! साक्षात् या परम्परा से प्राप्त सुख

ने अनुकूल जो वस्तु है, वह उपादेय है तथा सुख का विघात करने वाली हेय होती है, तथा इन दोनों के मध्य की वस्तु उपेक्ष्य है, विद्वज्जन ऐसा ही कहते हैं ।११। शुभमति वाले तत्वज्ञानी की दृष्टि में इस सब के आत्मरूप हो जाने पर तीनों में से कोई एक भी पक्ष विद्यमान नहीं रहता ।१२। एक ही वस्तु तीन रूप में दृष्टिगत होती है—ज्ञानी पुरुष की दृष्टि में उपेक्षात्मक, अज्ञानी की मैं उपदेयात्मक और श्रेष्ठ वैरागी की दृष्टि में हेयात्मक हो जाती है । अब आकाश गमन सिद्धि का क्रम सुनो ।१३। देश, काल, क्रिया तथा द्रव्य से साध्य होने वाली सब प्रकार की सिद्धियाँ बसन्त द्वारा पृथ्वी को शोभित करने के समान ही जीव को मोहित कर लेती हैं ।१४। हे राम ! सिद्धि आदि साधन के चार हेतुओं में श्री शैल आदि में अनुष्ठित योगादि क्रिया में उत्कर्ष कल्पित किया जाता है, क्योंकि सभी फलोत्कर्ष क्रम, क्रियाओं के उत्कर्ष के अनुरूप ही हो सकते हैं ।१५।

गुटिकाञ्जनखंगादिक्रियाक्रमनिरूपणम् ।
तत्राऽसतां च दोषोऽत्र विस्तारः प्रकृतार्थहा ।।१६
रत्नौषधितपोमन्त्रक्रियाक्रमनिरूपणम् ।
आस्तामेव किलैषोऽपि विस्तारः प्रकृतार्थहा ।।१७
श्रीशैले सिद्धदेशे च मेर्वादौ वा निवासतः ।
सिद्धिरित्यपि विस्तारः कृतार्थ प्रकृतार्थहा ।।१८
तस्माच्छिखिध्वजकथाप्रसङ्गपतिताभिमाम् ।
प्राणादिपवनाभ्यासक्रियां सिद्धिफलां श्रृणु ।।१९
अन्तस्था ह्यखिलास्त्यक्त्वा साध्यार्थेतरवासनाः ।
गुदादिद्वापसङ्कोचान् स्थानकादिक्रियाक्रमैः ।।२०

आकाश गमन के अनेक साधन सिद्ध गुटिका, सिद्ध अंजन, सिद्ध खड्ग आदि का क्रिया कर्म रूप से निरूपण किया गया है, परन्तु इसके विस्तार पूर्वक कथन में अत्यन्त दोष है, क्योंकि इससे बहुत अनर्थ हो सकता है ।१६। इसी प्रकार रत्न, औषधि, तप, मन्त्र आदि के क्रिया, कर्म निरूपण भी आत्म तत्व का विघ्न तक ही है, इसीलिए प्रकृति में

उसका निरूपण अनुचित है ।१७। हे राम ! श्री शैल और मेरु पर्वत आदि सिद्ध देश में निवास करने पर भी सिद्धि हो जाती है । इसका भी विस्तारपूर्वक वर्णन करना आत्म चिन्तन में बाधक ही होगा ।१८। अतः हे राम ! राजा शिखिध्वज के कथा प्रसंग में उपलब्ध एवं सिद्धि रूपी फल से समन्वित प्राणादि वायु के अभ्यास से जो सिद्धि होती है, उसे श्रवण करो ।१९। साध्य और साधन के हेतु अंतर में स्थित सम्पूर्ण वासनाओं को छोड़कर गुदा आदि द्वारों के सकोच आदि क्रियाओं का अभ्यास करे ।।२०।।

भोजनासनशुद्धया च साधुशास्त्रार्थभावनात् ।
स्वाचारात् सुजनासङ्गात् सर्वत्यागात् सुखासनात् ।।२१
प्राणायामधनाभ्यासाद्राम कालेन केनचित् ।
कोपलोभादिसंत्यागाद्भोग यागाच्च सुव्रत ।।२२
त्यागादानन्निरोधेषु भृशं यान्ति विधेयताम् ।
प्राणाः प्रभुत्वात्तज्ज्ञस्य पुंसो भृत्या इवाऽखिलाः ।।२३
राज्यादिमोक्षपर्यन्ताः समस्ता एव सम्पदः ।
देहानिलविधेयत्वात् साध्त्राः सर्वस्य राघव ।।२४

भोजन और आसन की शुद्धि पर ध्यान दे तथा साधु और शास्त्रों में भावना करे, अपने आचरण को ठीक रखने, श्रेष्ठजनों का संग करने, सर्व त्यागने और सुख आसन का प्रयोग करने, क्रोध, लोभ और भोगादि का परित्याग करते हुए प्राणायाम का दृढ़ अभ्यास करने से इस सिद्धि की उपलब्धि होती है ।२१ २२। त्याग और दान से तथा प्राण वायुओं के निरोध से प्राणों का स्वामी होने पर योगीजनों के प्राण उसी प्रकार वश में होते हैं जैसे भृत्यगण राजा के वश में हो जाते हैं ।२३। हे राघव ! जब देह वायु के वश में हो जाता है अर्थात् देह में स्थित वायु पर नियंत्रण हो जाने से राज्य और मोक्ष सभी ऐश्वर्य सरलता से साध्य हो जाते हैं ।।२४।।

—(**)—